自然人应该活100年以上
这个数字并非遥不可及

免疫革命

MIANYI GEMING

是什么原因致使人们过早的失去了生命呢？
是——疾病

几乎所有疾病都与机体自身免疫功能失衡有关，
可以说免疫功能异常才是百病之源。

杨晓◎编著

肿瘤和各种感染是免疫力低下的最常见表现。呼吸系统疾病、消化系统疾病、肾脏疾病、风湿性疾病、内分泌疾病、神经系统疾病、皮肤病，甚至不孕症均与免疫系统失衡息息相关。

中国華僑出版社

免疫革命

MIANYI GEMING

为什么有些人老是生病？咳嗽、流鼻涕、发烧，肚子疼，躲不开的流行性感冒，断不了根的肠胃病。为什么有些人却一年四季百病不侵？为什么有的人生病总是好不了，有的人却能很快恢复健康？这其中的关键因素就在于我们身体的免疫系统——免疫系统决定自身抵抗疾病能力的强弱。

我们体内的免疫力提高10%，癌症的发病率就会降低50%，其他传染性疾病的发病率将会降低一半，我们的身体状况会年轻10岁！

其实在每一个健康的人身上，都有一个设计巧妙，均衡运作的免疫系统。它能恰如其分地抵抗病菌感染，治疗伤口，杀死病毒。良好的免疫系统不会过度反应也不会反应不及，当它的功能运作良好时，数量适当、形式健全的白血球和免疫体就会共同合作对付入侵者，并将它们一举歼灭。只有拥有恰当的免疫反应才能让我们拥有百分百的健康。

《免疫革命》将告诉您

怎样活到100岁！

建议上架：医学保健类

ISBN 978-7-5113-0146-8

9 787511 301468 >

華人文化

定价：24.80元

免疫革命

杨晓◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目（CIP）数据

免疫革命/杨晓编著. -- 北京：中国华侨出版社，2009.11

ISBN 978-7-5113-0146-8

I. ①免… II. ①杨… III. ①免疫学－基本知识

IV. ①R392

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第205259号

● **免疫革命**

编　著/ 杨　晓

出版统筹/ 史崇九

责任编辑/ 杨　君

经　销/ 新华书店

开　本/ 720×1000毫米　1/16　印张/14.75　字数/230千字

印　刷/ 三河市和达印务有限公司

版　次/ 2010年1月第1版　2010年1月第1次印刷

书　号/ ISBN 978-7-5113-0146-8

定　价/ 24.80元

中国华侨出版社　北京市安定路20号院3号楼305室　邮编：100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：（010）64443056　64443979

发行部：（010）64443051　传真：（010）64439708

网　址：www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

目录

第一章　健康的“防火墙”——免疫系统

第二章　了解健康的“金钟罩”——认识免疫系统

第三章　营养搭配，科学饮食——滋润你的免疫系统

第四章　强身健体，增强体质——捍卫你的免疫系统

第六章　调节作息，掌握周期——关爱你的免疫系统

第七章　合理用药，相得益彰——保护你的免疫系统

第八章　处变不惊，有条不紊——搭救你的免疫系统

第一章　健康的“防火墙”——免疫系统

一、我们为什么会生病？

健康长寿是人们心中的共同愿望，可是，好多人的愿望却无法实现，有的人可能会不幸被病魔缠身而艰难地活着，而有的人却过早的失去了生命，连艰难生活下去的机会也没有。健康与疾病已经不是一个人两个人去关注的事情，而是当今社会所普遍存在的、每个人都必须去面对的事情。人类自然的寿命时间应该在100年以上，而这个数字对于很多人来说都显得有点遥不可及。是什么原因致使人们过早地失去了生命呢？看看现今造成人类死亡的原因，我们不难发现，最大的凶手是——疾病，而疾病很少是因为人体的自然老化造成的。这样的一个结果，自然会引起人们的深思。

现在科学技术越来越发达，医学水平也越来越高，但是为什么还有这么多的疾病没有办法治愈而致使人们遭受疾病的痛苦甚至为此失去生命呢？有那么多的疾病都没有治愈的办法吗？致使疾病产生的因素都有哪些呢？

1.压力

快节奏的生活，使我们的压力也越来越大。到处都是为了生活、为了前途不停奔波的脚步，我们休息和娱乐的时间都被太多的工作时间所占用，过度的劳累也使得我们过早地被拖垮身体，衰老过早地出现。据统计，脑血管病、心脏病和恶性肿瘤等疾病让越来越多的人身陷痛苦之中。压力是我们生病的



主要因素。

自律神经由交感神经与副交感神经的平衡维持，起着调节心脏、胃肠、血管、内分泌的作用，同时也起着防卫压力的作用。一旦我们在精神或肉体上感到压力，突破自律神经调节的极限，交感神经就会占优势，同时也破坏了白血球的平衡，致使体内的免疫系统遭到破坏。从而造成脉搏加快、血压升高、肌肉紧张。这种过度的压力与长期的压力状态持续下去的话，将可能导致心脏病、头痛及偏头痛、背痛、胃痛、感冒、精神分裂症等疾病。

随着社会竞争的加剧，我们追求的东西也越来越多，为了生活、为了理想、为了让自己的亲人过得幸福，我们只能为自己心中的目标去奋斗。背负的压力太多、工作量太大、休息的时间太短、运动的机会太少、饮食太没营养，这一切使得健康离我们越来越远，我们透支的实际上就是自己的健康。但是如果有一天，连健康也不在了，再大的成就对我们来说似乎也没什么意义了。或许也只有到那个时候，我们才会意识到健康的重要性，才会学着去为健康和生命负责。

2.污染

你知道我们的身边存在着很多的污染吗？你知道污染正在悄悄吞噬着我们的健康吗？或许我们不知道，在我们的身边也埋藏着很大的隐患。比如我们吸入的空气、摄入的食物、每天触摸的物体，表面上看起来都是干干净净的，而实际上它们都沾满了各种各样我们肉眼看不到的细菌、病毒、寄生虫等危害我们身体健康的因素。随着化学工业的发展，水质污染、空气污染、环境污染对我们的生活造成了很大的危害。我们知道水、空气、食物等都是我们赖以生存的物质，有了它们我们的生命才能够延续下去。一旦它们遭受污染，我们也必然会受到伤害。长期饮用被污染的水、呼吸被污染的空气、吃被污染的食物，生活在被污染的环境里，会对我们的健康造成很大的危害，因为细菌和病毒对我们身体的危害是相当大的，一个有害的细菌或病毒就足以使人致死，而它们也无时无刻地在向我们的身体进行着攻击。致使癌症、结石、高血压、心脑血管硬化、肾病、神经病、痛风病等病症产生。

3.饮食习惯

饮食习惯不合理也会致使人体产生疾病。很多人的饮食习惯都不合理，为了减肥饿着不吃、吃饭时不专心边吃边做别的事情、为了赶时间吃得太快等。

还有动物性食品摄取过多、水果和蔬菜摄入太少。最新医学研究发现，现代人尿酸、胆固醇、血压、血糖等数值都偏高，这些数值的偏高，代表动物性食品摄取过多，即这些已是致病的危险因子。痛风、脑中风、结石、心肌梗塞等疾病都可能因此而出现。此外，过多摄取动物蛋白会使钙质流失，造成骨质疏松症，同时也加大肾脏的负担，对身体不好。

4.药物的副作用

人们一旦生病之后，不管大病小病首先想到的就是吃药，这样便养成了人们过分依赖药物的习惯，这是非常危险的。许多细菌对人类所发明的抗生素，已经产生了耐药性。比如青霉素为什么有时不管用，结核病患者越来越多，而且无药可医。像皮质类固醇和止痛药片这样的药，会抑制免疫系统，并使人上瘾。我们对现代医药过分的依赖，导致了我们错误的观点，那就是无论我们的饮食多么差，不论我们多么不爱惜自己的身体，那都不是问题，因为我们可以用药治疗。然而，是药三分毒，药物的副作用，也在损伤着我们的身体。

由此可见，人体之所以会患病，就是因为太多的污染、不合理的饮食习惯、过高的压力以及滥用药物造成的。正是因为这些因素的存在，使得我们体内的细胞内毒素增加，免疫功能下降，最终生病。归根结底，免疫功能的下降，人类的体质的降低，是疾病危害人类健康与生病的最根本的因素。

二、失调的免疫系统才是生病的根源

为什么有的人昨天还是“健健康康的”，今天就“忽然”患有疾病了呢？这是人们只是简单地将人体状态分为：健康、临床（疾病）两种状态，没病就是健康。其实并不然，科学家们将人体状态分为：健康→亚健康→临床（疾病）。不难看出，人类的疾病都是在经历了一定的过程，在表现出症状后被医生确定为患病的。“冰冻三尺，非一日之寒”。

免疫系统是我们的健康屏障，当这个健康屏障出现异常时，我们的身体就会产生相应的疾病。一般情况下，免疫功能的异常常表现为免疫功能过高或免疫功能过低两种情况，不管是过高还是过低都会给我们带来疾病。科学家们研究发现，目前有两百多种疾病的生成都与患病者自身的免疫功能低下有关。肿瘤和各种感染是最常见的与免疫功能低下有关的疾病，同时还包括病毒感染、

细菌感染、真菌感染及其他致病微生物所引起的感染。目前已有证据表明，几乎所有的疾病都与机体自身免疫功能失衡有关，所以说免疫功能异常是百病之源。

这就要提到人体精密的系统：免疫系统，免疫系统的各种免疫细胞无时无刻都在保护着我们人体的健康。当病菌进入人体后，它需要繁殖到一定程度时，才会表现出症状。在这个过程中，免疫系统的各种细胞都在与病菌战斗着。当我们身体健康状况良好时，病菌无法兴风作浪，但是一旦免疫系统没有发挥正常功能时，严重的感染就会发生，就表现出各种症状，医生则根据症状来确诊病情。

免疫系统是由人体内的白血球、免疫体和抗体组成的复杂网络，当我们的身体受到损伤时，它可以帮助我们愈合伤口，它还能在病毒侵袭时保护我们身体免受外来病毒的侵袭。

免疫力这个词，大家都很熟悉，但人们基本上将它忽略了，很少有人为了维护免疫力的全面、正常工作而做过什么，往往是在不经意中反而对它进行损害。很多人当他们生病后，经过额外的努力才觉察维护、营养免疫系统的重要性，仅有少数人采取预防措施，在疾病未显现前便已阻止它，功能健全的免疫反应系统能抵抗致命的病菌，而营养、维护对免疫系统有举足轻重的作用。很多学者都提倡整体健康管制，而不是在人体发生问题后才去抢修。造成免疫系统功能不良的原因有很多，诸如：遗传、化学或放射线治疗、缺乏运动或运动过度、老化、压力或饮食不均衡等因素都能使免疫系统不能完全发挥功能，因而容易使我们生病。因此，为了我们自己的健康，应该要注意维护免疫系统正常功能，特别是免疫力低下的人群，应该积极增强自己的免疫力来维护整个免疫系统的正常功能，保持健康！

部分疾病是由于免疫系统失调引起的，免疫系统失调有不同的方式，当免疫系统衰弱时，我们就会患上感冒、肝炎、感染和癌症等疾病；当免疫系统过度活跃时，我们就会过敏，呼吸道过敏让我们不停地打喷嚏，皮肤过敏可能让我们觉得很痒，而食物过敏可能会导致我们呕吐；另一种情况就是盲目攻击的免疫系统，因为免疫系统无法分辨敌人或是自己人，它就会盲目攻击自身的细胞，在这种情况下，我们就会患自体免疫疾病，如风湿性关节炎和多发性硬化

症等。让我们一起看看免疫系统失调的几个例子，风湿性关节炎是一种自体免疫疾病，免疫系统错误地把我们的关节当成敌对的细胞，并试图摧毁它们；入侵者随时进入我们的身体，舌头或皮肤上面的伤口，都有可能引发感染，幸亏我们的免疫系统每时每刻都在辛勤工作，保护我们的健康；污染物和尘埃具有导致肺炎的危险，免疫系统能够保护我们，可是当它们衰弱时，癌细胞就会开始生长；如今还没有非常有效的药物来治愈肝炎，我们必须依靠自身的免疫系统抵御这些经由食物传递的病毒感染，包括大量植物性食物的摄入，能够使我们的动脉保持畅通，让免疫系统正常地运转；但是高脂肪的饮食会阻塞动脉，危害免疫系统。

目前常见的与免疫免疫失衡有关的疾病主要有：呼吸系统疾病，如支气管哮喘、变应性鼻炎、过敏性肺炎、结节病、弥漫性肺间质纤维化等；消化系统疾病如病毒性肝炎、溃疡性结肠炎、恶性贫血、胆汁性肝硬化、硬化性胆管炎等；心血管疾病如扩张性心肌病、脉管炎等；肾脏疾病如肾小球肾炎、局灶性肾小球硬化等；风湿性疾病如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎等；自身免疫与内分泌疾病如甲状腺炎、糖尿病、甲亢等；神经系统疾病，如急性脑脊髓膜炎、早老性痴呆、重症肌无力、格林－巴利综合症；免疫血液病如再生障碍性贫血、溶血性贫血、血小板减少性紫癜、骨髓增生异常综合症、纯红细胞再生障碍等。

另外，免疫功能失衡还可引起很多疾病包括一些皮肤病甚至不孕症。如咽炎、扁桃体炎、感冒等上呼吸道疾病。在干燥的环境中，人的呼吸系统抵抗力降低，加上疲劳过度，容易引发或者加重呼吸系统的疾病。急性扁桃体炎常为病毒和细菌共同侵犯。通常，学龄前儿童易患病毒性扁桃体炎，较大的孩子和成人易患细菌性扁桃体炎，病毒感染能导致继发性细菌感染。患者除进行药物治疗外，特别要注意休息，保证充足的睡眠，多喝水，用盐水漱口等，一般在一周左右就可痊愈。

易引起胃炎、胰腺炎、溃疡病等疾病。抽烟、喝酒，进食生冷海鲜、油腻、辛辣食物过多，生活不规律等，胃肠炎、胰腺炎可能就要找上你，溃疡病也会复发。有的病人患了胃食道反流病，出现反酸、心烧等胃部不适的症状，就是由于熬夜时喝茶、喝咖啡、喝过甜的饮料，导致下食道括约肌松弛引起。



患者一定要保持规律的生活习惯，不饮酒，不吃生冷、辛辣等刺激性的食物。

三、免疫力的强弱影响着你我的身体健康

免疫系统功能的强弱直接影响着我们的健康程度。当我们体内的免疫系统无法正常运作时，我们就容易受到疾病的感染，而造成免疫系统功能不良的原因很多，诸如遗传、化学或放射线治疗、运动过度、老化、压力或是饮食不均衡等因素都可能使免疫系统不能完全发挥功能，因而容易使我们得病。

1.教你认清衰弱的免疫系统

有些人老是生病，咳嗽、流鼻水、拖延不去的流行性感冒，断不了根的肠胃病。为什么有人生病总是好不了，有人却能很快恢复健康？这其中的关键因素就在于我们身体的免疫系统——身体本身抵抗疾病能力的强弱。

免疫系统功能不健全，使疾病感染有机可乘，这些疾病的祸首是一些微生物体，当我们身体健康状况良好时，它们无法兴风作浪，但是一旦我们的防卫系统“垮台”，就是免疫系统没有发挥正常功能时，严重的感染就会发生。艾滋病患者就是处于“危机四伏”的情况当中，这种疾病的特征是免疫功能失调，免疫系统衰竭，使病人容易受细菌、微生物、病毒或真菌的感染。

一个免疫系统健全的人不容易生病，一些癌症病患或其他严重病症的患者，因为接受抗癌治疗，也有可能使免疫系统功能低落。免疫功能反应不良，会使身体虚弱，容易受到各种微生物的侵袭。

免疫系统是身体对抗诸如细菌或病毒等传染源最好的防卫军。它是由白血球、免疫体和抗体组成的复杂网络，当我们受伤时，它可以帮助伤口愈合，并且保护我们身体免受外来病毒的侵袭。它也可以防止我们身体细胞再生时由基因突变引起的肿瘤或癌症病变。

2.教你判断过度活跃的免疫系统

过度活跃的免疫系统也会产生问题，它可能导致过敏或自体免疫疾病的发生。过敏是免疫系统对某些没有威害的物质，如花粉、动物皮毛等，产生过度反应的结果。当免疫系统分不清敌我而攻击自己的细胞或组织的时候，自体免疫反应症就会发生。对于自体免疫疾病的治疗，如风湿性关节炎、多发性硬化

症、狼疮、胰岛素依赖性糖尿病、牛皮癣、肌纤维痛和肠炎等，一般都给予病人药物治疗，以抑制他的自体免疫反应，但是这样做会削弱体内免疫系统功能，而在这种情况下，人们就比较容易患上癌症和各种病毒性感染。况且药物也只能发挥抑制症状的效果，而无法治疗疾病。

3.只有平衡的免疫系统才最健康

健康的人身上，都有一个设计巧妙：均衡运作的免疫系统。它能恰如其分地去抵抗病菌感染，治疗伤口，杀死癌症细胞。良好的免疫系统不会过度反应也不会反应不及，当它的功能运作良好时，数量适当、形式健全的白血球和免疫体就会共同合作而对付入侵者，并且将它一举歼灭。恰当的免疫反应让我们拥有健康。

四、免疫系统与疾病的关系是怎样的?

我们为什么会生病呢？与我们的免疫力有关。根据现代医学研究表明，人体95%的疾病都与低下的免疫力有关。如果我们体内的免疫力提高10%，癌症的发病率就会降低50%，其他传染性疾病的发病率将会降低一半，我们的身体状况会年轻10岁！

我们的身体一直都在遭受各种病毒与细菌的侵害，因为我们要想生存，就必须呼吸、吃饭、与外界环境相接触，而这些病原微生物就可以通过空气、食物、用品等进入我们的呼吸道、消化道或皮肤，从而进入我们的身体。对于这些病毒与细菌的侵害，我们的免疫力起到很好的抵抗作用，并且可以将它们消灭，来保护我们的身体健康。可是如果我们的免疫系统出现异常，对病毒的杀伤力就会减弱，我们的身体便很容易被病毒感染，从而产生一些病症。

病毒会通过不同的途径进入身体，要想对我们的身体产生致病的作用，就必须侵袭我们体内正常的细胞，从而使自己增长繁殖，加大自己的致病力度。而我们也可以采取一定的措施来对付这些病毒。我们的身体会在这些病原微生物的刺激下，产生相应的抗体，这些抗体可以有效的对毒素产生抑制作用。

免疫系统具有“识别自己，排斥异己”的重要功能，来自于身体本身及外界的因素都可以引起我们的免疫功能发生紊乱，从而导致疾病的发生。身体对



自身抗原发生免疫的反应可以引发自身免疫性疾病，在先天性和后天性因素的影响下，机体可能会引起免疫缺陷病。与免疫功能异常有关的疾病主要有：

1.过敏反应

我们在生活中经常可以看到一些过敏反应的现象，比如，当我们需要使用青霉素时，医生都要提前给我们做一些测试，这就是在测试我们的身体是否对青霉素产生反应。如果对青霉素过敏的人，注射后会发生休克等症状。有的人吃了某些食物后会出现腹痛、腹泻、呕吐，或是皮肤瘙痒等现象。还有的人的皮肤如果一直与铁质的东西接触后，皮肤会长疙瘩等。这些现象都属于过敏反应，过敏反应究竟是什么原因呢？

过敏反应就是指已经对某些物质免疫的机体，当再次接受与之相同物质的刺激时所发生的反应。过敏反应在发作时速度很快，身体产生的反应也很强烈，反应后产生的不良症状的消退也较快，一般情况下不会破坏到体内的组织细胞，也不会损伤组织。常见的引起过敏的过敏源有：花粉、金属、油漆、鱼虾等海鲜，青霉素等物质，过敏反应的发生有明显的遗传倾向和个体差异，不同的过敏源也会因人体质的不同而产生不同的效果。

之所以会引起过敏反应，是因为机体与过敏源接触而引起的，也就是说如果不去接触过敏源，身体就不会发生不良反应。如果能够采取一定的措施，就能避免过敏反应的发生。过敏反应的预防应该首先从找过敏源开始，只有找到了能让自己产生过敏反应的物体，才能够去避免再次与过敏源相接触，这也是预防过敏反应的主要措施。而对于已经发生了过敏反应的患者应该尽快让医生进行医治。

2.自身免疫病

我们知道，我们体内的免疫系统具有分辨“自己”和“异己”成分的能力，往往不会对我们体内的一些成分发生免疫反应。但是，在一些比较特殊的情况下，我们体内的免疫系统也会对自身成分起作用，从而发生一些免疫反应。自身免疫反应的存在会对我们体内的某些组织、器官造成一定的损伤，同时也会出现一系列的病症，成为自身免疫病。

自身免疫疾病就是指在某些特殊的情况下，机体内的免疫系统对自身抗原发生免疫反应，并且对自身的组织和器官造成损伤引起疾病。自身免疫病的确

切发病机制不明，一般认为自身抗体是自身免疫疾病病理发病原因，可能与免疫耐受的丢失与免疫反应调节的异常有关。也有可能是机体对自身细胞的抗原识别范围扩大的结果，当体内的抗体消灭抗原时，也会消灭体内一些正常的细胞，对正常细胞的杀伤就会引起身体的病变。同时自身免疫病的发生与机体的遗传因素和病毒感染有较密切的关系。

常见的自身免疫病有：系统性红斑狼疮、甲状腺功能亢进、风湿性心脏病、胰岛素依赖型糖尿病、类风湿关节炎等。

3.免疫缺陷病

免疫缺陷病是指由于机体的免疫功能不良或免疫因子缺乏所引起的疾病。免疫缺陷病主要有两种类型：主要分为原发性免疫缺陷病和继发性免疫缺陷病两种。

（1）原发性免疫缺陷病

原发性免疫缺陷病又称为先天性免疫缺陷病，与人体的遗传因素有关，多发生在婴幼儿时期。原发性免疫缺陷病是比较少见的疾病，患病时患者会出现反复的感染，对生命造成严重的威胁。虽然原发性免疫缺陷病会很危险，如果能及早发现及时治疗也有治愈的可能，所以及时的诊断非常重要。

如果按照免疫缺陷性质的不同，又可将原发性免疫缺陷分为体液免疫缺陷为主、细胞免疫缺陷为主以及两者兼有的联合性免疫缺陷三大类。一般情况下，体液免疫缺陷引起的疾病的发病率较高。

（2）继发性免疫缺陷病

继发性免疫缺陷病又称获得性免疫缺陷病。获得性免疫缺陷病是后天因素造成的，通常继发于某些疾病或使用药物后产生的免疫缺陷性疾病。一般情况下，继发性免疫缺陷病无特征性的病理变化，较原发性免疫缺陷病更为常见。该病可发生在任何年龄，通常是由机会性感染所引起的，特别是那些能直接对人体的免疫系统进行侵袭的感染，如由艾滋病、恶性肿瘤，应用免疫抑制剂、放射治疗和化疗等原因引起的疾病。许多疾病的发生都会伴发继发性免疫缺陷病，包括风疹、麻风、结核病、巨细胞病毒感染、球孢子菌感染、何杰金病、急性及慢性白血病、骨髓瘤等疾病。继发性免疫缺陷病的发病可以是暂时性的，当原发疾病得到治疗后，身体内的免疫缺陷便可恢复正常，继发性免疫缺



陷就会得到抑制，不过这种状况也有可能是持久性的。

五、病毒感染与免疫力有关

病毒是一种比细菌还小的微生物，它可以导致机体感染。病毒会侵害我们的身体，而侵入的病毒自身并不会进行生长与繁殖，只是会利用身体内的细胞的各种分子和能量来完成它们的使命——对身体的侵害。

通常病毒在接触人体时，人体的表皮和黏膜等防御机制会进行抵挡，但当体内的免疫力低下时便无法抵挡住，病毒也就开始感染人体了。由此可见病毒对我们身体的感染一方面取决于病毒的侵害能力，另一方面取决于体内的免疫力。因此，病毒与我们的免疫力的相互作用决定了病毒感染身体的状况。不同的病毒会引起我们的身体产生不同的疾病。

病毒感染主要有三种：

1.急性感染

急性感染是比较常见的感染，如临床上常见的麻疹、乙型脑炎、流感、脊髓灰质炎、水痘等感染性疾病都属于急性感染。急性感染的病毒在侵入身体后，不仅会在身体的某一种组织内繁殖，还会在几种组织之内共同繁殖。病毒的繁殖速度加快，并且会在身体内部扩散，甚至会经血液的流动扩散到全身。侵入体内的病毒在体内的潜伏期会很短，等繁殖到一定的程度，就会对身体内的局部或全身的组织造成损坏，从而使机体表现出一定的症状。因为病毒在体内的潜伏期很短，机体的发病会很急促。

我们知道，我们体内的免疫系统可以保护我们的健康，那当病毒对我们的身体进行侵害时，免疫系统也没有坐视不理，相反的是，它们一直都在与病毒做着斗争。但是有的病毒过于顽固，再加上体内免疫系统的战斗力过于低下，病毒就不容易被杀死，身体便会患病。通常情况下，如果体内的免疫力强，免疫系统一般会在感染者出现病症后2周左右的时间里将体内的病毒清除，但如果是致死性的疾病就很难对付。

2.潜伏感染

潜伏感染，是指一种病毒对我们的身体造成的持续性感染。我们的身体在

感染了某些病毒之后，却没有表现出一些临床的病症。某些病毒在进入我们的身体后并不会在体内形成感染性病毒，只存在于体内的组织或细胞中，没有完全的表现出来，只是处于隐藏潜伏的状态，通常情况下，不会使得身体发生病症。但是这些病毒在一定条件的刺激下也会被激活，从而对身体的某些组织造成感染，进而发病。如果我们体内的免疫力强，就能够阻止病毒的激活，防止发病。这些未被激活的病毒会长期潜伏在身体内，能够使身体发生一次或多次的复发性感染，严重的甚至会诱发恶性肿瘤。例如当我们的身体受到单纯的疱疹病毒感染后，这些病毒可能会在短期的时间里不会使身体表现出病症，而是潜伏于我们体内的三叉神经节内。如果我们体内的免疫力低下，或受到一些诸如过度劳累、压力等因素的刺激后，潜伏的疱疹病毒就会被激活。激活后的病毒会沿着神经游走到达我们的皮肤和黏膜，从而使我们的身体引发一些疱疹的病症。

同时，机体在感染了这种病毒之后，可以对该病毒获得特异性的免疫，也就是说我们的身体感染该病毒后并没有发病，却获得了针对这种病毒感染的抵抗力。但是有时候，身体受到隐性感染的人也会向别人传播所感染的病毒。例如当流感病毒流行时，隐性感染的人数有很多，这些人虽然感染了该病毒却没有发病，但是这些受到隐性感染的人也有可能将体内感染的病毒传播出去，从而使得身边的人受到感染。

3.慢性感染

慢性感染是病毒在我们的体内潜伏期非常长的病毒感染性疾病的总称，也称为迟发性病毒感染症。感染性的病毒在进入我们的身体之后，一直处于持续的增长繁殖状态，会对我们的身体长期排毒，从感染到发病的过程较长。当发病以后，病情的进展不再缓慢，会变得相当迅速并且致使患者的身体状况几乎不会好转而导致死亡。这类病毒进入我们的身体后大多会对中枢神经实行侵害。当慢性病毒在我们的身体内潜伏时，会影响我们体内的正常的免疫系统，从而使得我们身体的免疫力降低。同时，这些病毒进入身体后常常会隐藏在体内的一些细胞内，会逃脱免疫系统的免疫监视，一般不容易被发现。



温馨提示：

怀孕早期预防病毒感染很重要

怀孕的早期，是胎儿的器官分化与成形的时期，所以怀孕早期的护理对孕妇来说是非常重要的。因为如果孕妇在怀孕时免疫力低，身体受到病毒的感染，便会影响到胎儿。孕妇体内的病毒会通过胎盘进入到胎儿的体内，从而对胎儿的身体造成危害。

病毒会对胎儿的器官与外形造成危害。怀孕早期，胎儿的各个器官都处于发育的状态，身体的外形也在形成过程中，如果病毒侵害，就会对胎儿正在发育的器官造成危害，严重的会使胎儿的身体发生畸变，可导致胎儿出生后出现肝脾肿大，黄疸、血小板减少，小头畸形，视网膜脉络膜炎和视神经萎缩等症状，这样就会引起出生后的婴儿患有听力、视力、语言及智力方面的障碍。

病毒也会对孕妇的子宫造成伤害，使得子宫出现一些刺激反应，会出现流产、早产、死胎等现象。感冒通常是比较常见的病毒性疾病，是病毒进入人体后引起的呼吸道传染病，一般的感冒病毒的毒性较弱，对人体造成的危害会较轻，一般情况下对胎儿的影响不大。但是流感病毒的传染性较强，毒性较大，对人体的危害也较大，如果孕妇在怀孕初期时感染流感病毒，会对胎儿造成很大的伤害。所以，孕妇应该注意预防流感。

六、免疫系统是最好的“医生”

为什么总有一些人很容易生病，一旦有流感他肯定会被传染上，可是还有一些人，给人的感觉好像他从来都不会生病。都是同在一片蓝天下生活的人，同样经受风吹日晒，可是为什么有的人爱生病，有的人却不爱生病呢？

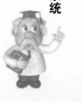
那是因为他们体内存在的免疫系统的强弱不同。人体与生俱来就拥有一个世界上最好的医生——免疫系统。人体内的免疫系统是一个强大的防线，能有效抵抗大多数的疾病。健康人的免疫系统能抵抗致命的病菌，能够很好地抵抗病原体的感染，能治愈受损的伤口，并能将侵入体内的癌细胞杀死。

人们拥有完备的免疫系统，自然能够抵御那些破坏身体健康的病毒对身体的侵害，我们才不会那么容易就得病。所以，人们应该重视免疫系统在人身体

中的重要作用，学会保护我们体内的“医生”，从而保护我们的身体健康。而不要等到人体发生问题之后才去采取措施进行抢修。

免疫系统是我们人体一个很大的系统，它的免疫细胞在血液中流动着，全身都有，共同来执行着免疫功能，说到免疫功能，它的范围可就大了，包括有免疫防护、免疫自稳、免疫监视三大作用。首先我们讲一讲免疫防护的作用，免疫防护的作用能抵抗细菌、病毒、寄生虫的感染，使人体避免感染疾病。慢性炎症的病人如慢性鼻炎、慢性胃炎等都是因为免疫防护作用降低了才会感染上疾病的。第二作用是免疫自稳，免疫自稳有两个特点，一个是自我清除，一个是自我修复。自我清除有排毒解毒、清扫垃圾的功能，当免疫细胞发现体内的损伤或衰老的细胞、代谢物，就会发生清道夫的作用，把这些垃圾清除出体内。如果这个自稳的功能失调了，体内的垃圾就多了，有人也通称为毒素。这样人体就不干净了，容易得病。当免疫力提高了，这个自稳功能的作用发生了，垃圾清除了，那么就会发生好转反应了，当好转反应过去了，垃圾就没了，但有些人身体内的垃圾特别多，所以有时好转反应就会在时间上长一点，在症状上重一点。特别是长期吃药的人和久病体虚的人。另一个是自我修复，可以修复受伤的细胞，达到促进康复的目的。第三个作用是免疫监视，免疫系统能识别并消除变异细胞，防止肿瘤的发生。如果这个功能失调了，就不能及时发现变异的细胞，也不能调动肿瘤坏死因子来杀死肿瘤细胞，而使变异细胞恶性生长，发展成为各种癌症。所以，这个免疫系统很重要，要保护好，特别是患有慢性炎症的朋友更要注意做好免疫调理，争取依靠免疫功能的恢复来达到促进疾病康复和预防疾病恶化。许多癌症是从炎症发展而来的，如肝炎可发展为肝癌、胃炎可发展为胃癌等。

由此可见，你的免疫系统功能，决定着你的身体健康。如果你的免疫系统功能减弱，你就容易遭受细菌、病毒、真菌及其他各种微生物的感染，你就是各种流行性和爆发性传染病的易感人群中的成员，也是肿瘤及癌症的高发人群中的成员。如果你的免疫系统过度活跃，就特别容易产生过敏，过敏是因为你的免疫系统对没有威害的物质产生过度反应。免疫系统过度活跃，会敌我不分，攻击自己的细胞，就会得另外一类疾病，如关节炎、红斑狼疮、牛皮癣、胰岛素依赖性糖尿病等。



七、人人要有增强免疫力的意识

增强免疫力首先应该具有增强免疫力的意识。根据医学研究表明：人体免疫能力提高10%癌症发生率将会降低45%，肝炎肺炎等传染性疾病发生率将会降低52%，感冒发生率降低66%，身体状态年轻9岁！

通常情况下，人们身体上大多数的疾病、缺陷、衰老和死亡几乎都与自身低下的免疫力有关；而身体状况表现得强壮、靓丽、健康、长寿都与强盛的免疫力有关。

国际营养免疫学专家陈昭妃博士说："如果没有免疫力，空气中的一粒尘埃就足以致人于死命。"可见，免疫力对我们的生死存亡具有不可低估的重要性。但是对于我们身体如此重要、不可或缺的免疫力，它的重要性并没有受到太多人的重视。因为我们体内的免疫力是无声无息存在着的，在现实生活中许多人也因此而忽视了它的存在，这种现象对于我们来说是很可悲的。正因为对自身免疫力的忽视使得很多人都出现了体弱多病、过早衰老、不幸夭亡、破财丧命等现象。这其实也是一种因果关系，虽然免疫力是我们身体内保护身体健康的防护军队，能够有效地保护我们的身体，可是如果我们不重视它，它的保卫力也会削弱，甚至丧失。可以说："健全的免疫力是健康长寿的关键！"自身良好的免疫力对我们身体健康的保护作用，是任何药物所不能取代的。

而我们对于我们的身体的了解还是很片面的。直到现在还有很多的人认为，脾脏对我们身体的健康所起的作用是微之甚微的，甚至是可以忽略不计的，而我们的扁桃体和阑尾则更被认为是"有百害而无一利"的，似乎它们的存在只会让我们的身体产生疼痛的折磨。事实上，阑尾并不是像我们通常所认为的那样可有可无，它的存在对我们的身体所产生的作用也是很大的，有关研究表明，在阑尾中存在着一种特殊的组织，这种特殊的组织可以帮助我们体内的免疫力得到提高。阑尾的存在可以有效地对我们体内的一些有害的、容易引起腹腔疾患的微生物和细菌进行剿灭。有关数据显示，在几种恶性肿瘤的患病率上，割掉阑尾的人的患病几率是正常人的3倍。美国纽约肿瘤研究机构的专家们曾对数百例消化器官患癌的病人进行调查，调查结果表明，在这些癌症病人当中有80%的人阑尾已经被割掉了。而在对扁桃体的认识上也是这样，在20

世纪70年代时，在对患咽喉炎的孩子进行治疗时，往往都会对其扁桃体和腺状增殖体进行切除。而有关研究表明，我们体内的腭扁桃体和腺状增殖体都是非常重要的淋巴腺组织。扁桃体可以保证人体不受外来感染的侵害，在我们呼吸时，伴随着空气一道进入体内的还有很多有害的微生物，而扁桃体的存在可以阻止70%的有害微生物进入我们的体内，因此，扁桃体也被誉为“细菌的鬼门关”。

现代医学研究资料表明，免疫心理学、社会免疫心理学要求我们具有增强免疫力的观念。而一些疾病如癌症、艾滋病、乙肝、天花等这些让人为之胆颤心惊的疾病都是因为我们体内的细胞免疫力低下所造成的。因此，对于这类疾病的预防就需要我们有增强自身免疫力的意识，去保护我们的免疫力，增强体内的细胞免疫力。早期有效的预防可以减少患病的几率、减少机体的疼痛、减少经济上的负担，这样做的好处真是一举多得。而防治传染病、增强机体免疫功能、抵御流行性传染病的主要方法和重要途径就是使用特异性强的、针对既定菌型、病毒引起的流行病的疫苗进行接种，这也是最切实有效的举措。

虽然预防的代价小、收益大，治疗的代价大而收益小，并且要承担死亡的风险，但是，一般人对自己的天然免疫力还是不闻不问，一旦疾病因免疫力低下乘机而入，这类人感到了死亡的威胁才会接受城下之盟，付出沉重的经济代价，最后又因为“不亦晚乎”而丢掉了自己的性命。好不容易死里逃生的人，一旦解除了死亡的威胁又开始忘乎所以，忘记了无声的国防军——免疫力。

人类治疗疾病的道路是漫长而又曲折的，在与疾病的斗争过程中，人类也付出了巨大的生命代价。而那些诸如天花、麻风、甲肝、疯牛病、艾滋病、鼠疫、狂犬病、霍乱、流感、肺结核、军团病、口蹄疫、登革热等让人们付出生命的疾病，至今还根植在我们的世界。而在与这些疾病的斗争过程中，我们研制出了很多特异性强的针对各种相应疫病的疫苗、菌苗，以及针对性强的类毒素、免疫血清等免疫类药物才得以有效地遏制了蔓延的疫情，护卫了我们的健康。而与之相对的以治疗为主的被动的医疗方式，使得更多的人付出了生命与财产。有些人失去生命的真正原因并不是疾病本身，而是他们的无知，源于他们对自身免疫力的无知与忽视。正是这种无知的存在，让许多人在付出了巨额的治疗费之后，仍旧无法摆脱疾病的纠缠，而只能撒手人寰，这也正应了那句“病已成而后药之，不亦晚乎”吧！



随着人类文明的不断进步，医药事业的不断发展，人们在经历了沉痛的教训之后，终于认识到，免疫力才是人们最好的医生，现在，免疫预防和免疫治疗已成为全世界的共识，以预防为主的健康新理念正越来越深入人心。

八、测测你的免疫力

我们体内免疫力的强弱，直接影响着我们的健康，所以我们应该经常关注自身的免疫力，随时掌握身体的健康状况。影响免疫力的因素有很多，我们的生活习惯就是最大的影响因素。下面的这个免疫力小测试就是通过检测你平时生活中的一些习惯方式，来达到检测你的免疫力目的。虽然只是一些很简单的问题，但是效果却很好。想知道目前你的免疫力处于什么状况吗？那就一起来测测吧。

用“是”与“否”来回答下列问题：

1.你是一个很热爱体育运动的人，你觉得运动对你来说必不可少，会经常抽出时间做一些自己喜欢的运动，就算每天没时间运动，也会选择用散步来替代。

是

否

2.你觉得自己做什么事情都不顺利，生活上的事情、工作上的事情，总会让你觉得吃不消。面对自己的处境，你常常会感到束手无措。

是

否

3.你是一个很开朗的人，你的身边总是有许多朋友，你们会经常在一起聊天、聚会，就算是他们离你很远，也会经常打电话相互问候。

是

否

4.你是一个情绪波动很大的人，你常常会因为一些芝麻大的小事而大发雷霆，你也会因为一点小事而兴奋异常。

是

否

5.你是一个很注意饮食的人，你很懂得从食物里摄取充足的营养。你每天的食物中会包含大量的蔬菜和水果，不挑食，三餐都按时吃。

是

否

6.在别人眼中你是一个工作狂，事业对你来说就是最重要的事情。你经常为了工作而加班，即便再晚，你也会选择把工作做完再去睡觉。你的睡眠严重不足，生活总是那么没有规律。

是

否

7.你的爱情让你生活在幸福之中，你总会感受到爱的温暖。你的家庭也很和睦，你很享受与家人在一起的时光。

是

否

8.你总是很容易得感冒，感冒病毒很喜欢与你相伴。你差不多每年都要患4次以上的感冒。

是

否

9. 你会经常在早上刻意早起半个小时的时间，到室外走走，散散步，放松一下心情，呼吸呼吸新鲜空气。

是

否

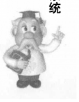
10.你长期生活在城市里，每天面对高楼大厦、车水马龙，城市之外的生活对你来说是那么的陌生，你已经很长时间没有去野外走走了。

是

否

11.你是一个很喜欢喝水的人，每天都会喝很多的水，如果不让你喝水，你会觉得不舒服。

是



否

12.你与很多人在同一个办公室里工作，办公室里有许多电脑、打印机等设备。

是

否

13.你每天都过得很充实，工作和家庭的事务对你来说得心应手，你从来不会觉得有太多的压力。

是

否

14.你不喜欢吸烟，甚至讨厌香烟燃烧时所散发的味道。如果身边的人吸烟，你会选择远离他们。

是

否

15.你只要一出门，就要使用交通工具。

是

否

16. 你是一个喜欢亲近自然的人，总是会在假期里，走出家门，走出城市到郊外走走，看看自然的风光，呼吸清新的空气。

是

否

17.你是一个喜欢喝酒的人，总是喜欢不时来一小杯美酒。

是

否

18.你很相信药物的功效，不管大病小病，只要你觉得身体不舒服，就会选择吃药。你的家中总是备有很多的药。

是

否

19.你是一个很注意形象的人，特别是自己的身材，你会非常在意。为了保持身材，你会选择一些诸如节食之类的方法。

是

否

20.冬天的时候，你的手和脚会经常被冻伤，就算你采取了保暖措施，还是没有起到作用。

是

否

下面，让我们一起来看看测试结果吧！

评分标准：

第1题、第3题、第5题、第7题、第9题、第11题、第13题、第15题、第17题回答为“是”的每题得分均为5分，回答为“否”的每题得分均为0分。

第2题、第4题、第6题、第8题、第10题、第12题、第14题、第16题、第18题、第19题、第20题，回答为“是”的每题得分均为0分，回答为“否”的每题得分均为5分。

0～30分：说明你的免疫力非常弱，你会经常得病。你必须提高警惕，要尽快地增强免疫力，向医生寻求帮助。

35～60分：说明你的免疫系统有些问题，应尽快改变生活方式和饮食习惯，多呼吸新鲜空气，多吃富含维生素的食物，并补充多种维生素，采取一些小的措施对增强免疫力十分有益。

65～90分：说明你的免疫力很强，疾病也会远离你。即使有一点不舒服，也非常容易恢复。

温馨提示：

免疫学家认为：如果你在一年的时间中患一到两次感冒属正常情况，但如果一年中患四次以上的感冒，那就说明你的免疫力低下了。现代免疫医学研究表明：反复感冒、慢性支气管炎、慢性咽炎、鼻炎、肺炎、慢性肝炎、类风湿、过敏性疾病、肿瘤，甚至艾滋病等，均由免疫系统损伤和低下引起，因此上述疾病的治疗也就必须从调节您的机体免疫系统入手。



第二章
了解健康的“金钟罩”——认识免疫系统

一、什么是免疫系统?

免疫系统是我们体内的一种自我保护的防御性结构，它的主要组成成分有胸腺、淋巴结、脾、扁桃体组成的淋巴器官，其他器官内的淋巴组织和全身各处的淋巴细胞以及体内的抗原呈递细胞等。从广义上来说，免疫系统也包括身体血液中其他白细胞及结缔组织中的浆细胞和肥大细胞等细胞。而我们体内的淋巴细胞是构成免疫系统的核心成分，它的存在使我们的免疫系统具备了识别和记忆的能力。淋巴细胞经过血液和淋巴在我们的全身周游，从一处的淋巴器官或淋巴组织转移至另一处的淋巴器官或淋巴组织，从而使分散在体内各处的淋巴器官和淋巴组织连成一个功能整体。免疫系统是生物在长期进化中与各种致病因子的不断斗争中逐渐形成的，在个体发育中也需抗原的刺激才能发育完善。

我们体内执行免疫功能的器官、组织、细胞和分子的总称，就是我们的免疫系统。执行免疫功能的器官主要包括胸腺、淋巴结、脾脏、扁桃体、法氏囊或囊类同器官；执行免疫功能的组织指我们体内存在的许多无被膜的淋巴组织，特别是消化道、呼吸道黏膜内的淋巴组织；执行免疫功能的细胞主要指我们体内的淋巴细胞、单核吞噬细胞、粒细胞等；执行免疫功能的分子主要指免疫球蛋白、补体、淋巴因子以及特异性和非特异性辅导因子、抑制因子等参与

机体免疫应答的物质。只有我们体内免疫系统各组成部分功能正常运作，才能有效地维持机体免疫功能的相对稳定，而任何组成部分出现缺陷或功能亢进都会给我们的免疫系统带来损害，从而损害我们的身体健康。

我们体内的免疫系统各组成部分并不是集中、简单存在于我们体内的，它们的分布遍及我们的全身，它们的存在也错综复杂，特别是免疫细胞和免疫分子，它们会在我们的体内不断地产生、循环与更新。我们的免疫系统也是相当智能的，它具有高度的辨别能力，能够精确地辨别我们体内的物质哪些是自己物质，哪些是非己物质，进而更好地维持机体的相对稳定性，保护我们身体的健康。

但是，免疫系统功能的失调也会对我们的身体产生不利作用。我们体内的免疫系统对我们的健康起着举足轻重的作用，如果它的功能不稳定，我们很有可能会被病毒、细菌这些病原体侵害、折磨。如果我们体内的识别能力异常，容易导致过敏现象的发生，如食用某种食物、注射药物时出现过敏反应，甚至导致休克等现象，也会引起反复感染；如果我们身体内的自我稳定功能异常，会使免疫系统对自身的细胞做出反应，就会引发诸如风湿性关节炎、风湿性心脏病等自身免疫性疾病；如果我们体内的免疫监视的功能降低，就会使我们体内免疫系统的识别、杀伤并及时清除体内突变细胞的能力降低，从而使肿瘤有了可乘之机。

天然免疫是人类在长期的种系发育和进化过程中，逐渐建立起来的防御病原体的一系列功能。天然免疫是我们每个人都拥有的，是与生俱来的，并且能遗传给下一代，天然免疫与人体的组织结构和生理功能有密切联系。感染过程中，我们体内的各免疫器官、组织、细胞和分子间互相协作、互相制约、密切配合，共同完成复杂的免疫防御功能。当那些能使我们的身体产生疾病的病毒、微生物等侵入我们的身体后，我们的天然免疫功能会对它们进行抵御。随之我们的身体会对该病毒产生相应的获得性免疫，并与我们体内的天然免疫功能相配合，共同杀灭侵入我们体内的病毒、微生物等病原体。



二、是什么组成了免疫系统？

我们生存在这个世界上，时时刻刻都在经受病毒、细菌的侵害，它们不断地危害着我们的健康。我们体内的免疫系统像一支装备精良的军队，不分昼夜，无时无刻不在保护着我们的健康。在每一秒钟，我们体内的免疫系统都在协调、调派不计其数且职能不同的免疫“部队”从事复杂的防护任务，它们是最尽职的士兵。它们不仅在时刻保护我们免受外来入侵物的危害，同时也能预防体内细胞突变而引发癌症的威胁。如果没有免疫系统的保护，即使是一粒灰尘也足以使我们付出生命的代价，这毫不夸张。

根据医学研究显示，人体90%以上的疾病与免疫系统失调有关。而我们体内的免疫系统的结构是繁多而复杂的，并不仅仅分布在我们身体中的某一个特定的位置或是某一个器官上，相反它是由人体多个器官共同协调运作的。骨髓和胸腺是人体主要的淋巴器官，外围的淋巴器官则包括扁桃体、脾、淋巴结、集合淋巴结与阑尾。这些关卡都是用来防堵入侵的毒素及微生物。当我们喉咙发痒或眼睛流泪时，都是我们的免疫系统在努力工作的信号。长久以来，人们因为阑尾和扁桃体没有明显的功能而选择割除它们，但是最近的研究显示阑尾和扁桃体内有大量的淋巴结，这些结构能够协助免疫系统运作。

自从抗生素发明以来，科学界一直致力于药物的发明，期望它能治疗疾病，但事与愿违，研究人员逐渐发现，人们对化学药物的使用只会刺激免疫系统中的某种成分，但它无法替代免疫系统的功能，并且还会产生对人体健康有害的副作用，扰乱免疫系统平衡。反而是人体本身的防御机制——免疫系统，具有不可思议的力量。而适当的营养却能使免疫系统全面有效地运作，有助于人体更好地防御疾病、抵御环境污染及毒素的侵袭。营养与免疫系统之间密不可分、相互促进的关联，成就了营养免疫学创立的理论基础。免疫功能是生物机体在种系进化和个体发育过程中逐步获得的防卫能力。主要包括三个方面：机体抵抗外界传染性因子的免疫防护功能；机体清除损伤和死亡细胞，维持自身生理平衡的自身稳定功能；对机体监视，发现并清除突变细胞的免疫监视功能。在正常生理条件下，机体的免疫系统依靠其先天具有的免疫能力及后天获得的免疫能力发挥共同免疫作用，保持机体的生理功能相对稳定。若免疫功能

发生异常，必然会导致机体生理功能的失调，从而出现病理性变化。

免疫防护功能主要针对外来抗原物质。在正常情况下，可防止或摧毁病原微生物及其毒素或其他抗原异物的侵入及危害，保证机体不患病。若此功能过低，则说明免疫系统有缺陷，易出现反复感染等一类免疫缺陷综合症。若此功能过高，则会导致不同类型的变态反应的发生。自身稳定功能在正常情况下，可及时清除损伤及坏死的细胞，维持机体免疫系统的平衡。此功能过低或过高时，都会导致对外源性抗原或内源性抗原发生免疫调节失常。特别是过高时，常可引起各种自身免疫病的发生。免疫监视功能可有效地防止突变细胞引起的肿瘤病的发生。

（一）免疫系统的组成

我们体内的免疫系统对我们的健康发挥着如此大的作用，那么免疫系统到底是由哪些成分组成的呢？免疫系统是由胸腺、骨髓、淋巴结、脾脏和扁桃体等淋巴器官，淋巴组织以及包括淋巴细胞、浆细胞和巨噬细胞在内的免疫细胞组成的。在免疫系统发挥作用的时候，这些组成元素必须借助血液和淋巴循环相互发生联系，一起发挥作用。

1．免疫细胞

免疫细胞，顾名思义，就是指所有参加免疫反应的细胞。免疫细胞也称作免疫活性细，主要由淋巴细胞、浆细胞和巨噬细胞等组成。在这些免疫细胞中，淋巴细胞在免疫反应中起主要的作用。

（1）淋巴细胞

我们体内的淋巴细胞是由造血系统的干细胞得来的。那么干细胞又是从哪来的呢？当我们还是胎儿的时候，我们的身上就已经拥有干细胞了，卵黄囊就是干细胞在胚胎早期时的来源，而在胚胎后期的时候则来自于胎儿自己的肝脏。当我们成为成人时，我们的干细胞主要来于骨髓。我们的淋巴细胞是干细胞在中枢免疫器官内经过分裂分化后形成的，具有特异性。我们体内的淋巴细胞并不是静止的，当它们成熟之后会离开我们的中枢免疫器官，在我们全身的淋巴组织和周围免疫器官中散布游走。它们会在一部分的淋巴组织和周围免疫器官定位，进而迁出转入血流参加淋巴再循环。

淋巴细胞一般可分为四类：

①胸腺依赖淋巴细胞

胸腺依赖淋巴细胞，简称为T细胞，这些细胞是由我们体内的胸腺内的淋巴干细胞增殖分化而成的，形成后的T细胞会从胸腺散播至周围淋巴器官和各处的淋巴组织内。T细胞表面具有特异性抗原的受体，能与相应抗原结合发生免疫应答，进行细胞免疫反应，进而影响免疫系统的功能。

②骨髓依赖淋巴细胞

骨髓依赖淋巴细胞，简称为B细胞，是由我们骨髓中的淋巴干细胞增殖分化而成的，形成后的骨髓依赖淋巴细胞会从骨髓散播至周围淋巴器官和淋巴组织。B细胞表面有抗原受体，受抗原刺激后进一步增殖分化，形成浆细胞。浆细胞可合成和分泌与该抗原相对应的免疫球蛋白，在我们的体内进行体液免疫反应。

③杀伤性淋巴细胞

杀伤性淋巴细胞，简称为K细胞。杀伤性淋巴细胞是由我们骨髓中的淋巴干细胞产生的。与T细胞和B细胞不同，K细胞本身并无特异性，但它的表面具有抗体的受体，在发生作用的时候可借助于抗体来进行。因此，K细胞又称作抗体依赖细胞毒细胞。我们的血液内5%～7%的淋巴细胞都是K细胞。

④自然杀伤性淋巴细胞

自然杀伤性淋巴细胞，简称NK细胞。NK细胞在我们的体内发生作用时不需要抗原的激活，也不用依赖抗体，即可直接杀伤某些发生病变的细胞，如肿瘤细胞和病毒感染的细胞等。所以在抗肿瘤时，NK细胞会起到很重要的作用。我们体内的血液中NK细胞的含量占淋巴细胞5%左右。

(2)浆细胞

我们的淋巴细胞中的浆细胞来自于经过抗原刺激后的B细胞，是一种免疫活性细胞，能合成和分泌抗体。浆细胞在我们的身体内的分布较广泛，我们身体的各部位均有分布，但主要集中于淋巴结、脾红髓和骨髓内。

(3)巨噬细胞

巨噬细胞来自于我们体内血液中的单核细胞，巨噬细胞在我们身体内的分布比较广泛，但主要集中于免疫器官中，巨噬细胞是参与免疫反应的重要细

胞，具有识别、粘附和吞噬作用，以及捕捉、处理和传递抗原的作用。此外，还能分泌多种生物活性物质，如干扰素、补体、溶菌酶等。

2．淋巴组织

淋巴组织是指我们体内那些含有大量淋巴细胞和巨噬细胞的“网状结缔组织”，淋巴组织根据结构、功能、发生和分布的不同，可分为中枢淋巴组织和周围淋巴组织。

（1）中枢淋巴组织

中枢淋巴组织是指由上皮性网状细胞及网眼中的淋巴细胞和巨噬细胞构成。造血干细胞进入中枢淋巴组织可分裂分化为不同功能及不同特异性的淋巴细胞，中枢淋巴组织发生较早，胎儿出生前已基本发育完善，并开始向周围淋巴组织输送淋巴细胞。中枢淋巴组织分布于中枢免疫器官，如胸腺、囊等器官和骨髓中。

（2）周围淋巴组织

周围淋巴组织是由网状细胞、网状纤维及网眼中的淋巴细胞和巨噬细胞构成的。周围淋巴组织在我们身体中的分布非常广泛，主要分布在体内的周围免疫器官中，如淋巴结、脾脏、扁桃体等。

3．淋巴器官

淋巴器官是由大量淋巴组织为主组成的器官。按照其发生和功能的不同可将淋巴器官分为中枢淋巴器官和周围淋巴器官两类。中枢淋巴器官包括胸腺和骨髓，是由中枢淋巴组成的，中枢淋巴器官发生较早，它的发生不受抗原刺激的影响。在我们出生之前我们的中枢淋巴器官就已经基本发育完善了。周围淋巴器官是由周围淋巴组织构成的，如淋巴结、脾及扁桃体等都属于周围淋巴器官，它们是发生免疫应答的场所。周围淋巴器官中的淋巴细胞的分裂与分化受抗原刺激的影响，无抗原刺激时淋巴组织量少，抗原刺激后淋巴组织迅速增大，致使淋巴器官肿大，抗原消失后又可恢复原状。

（1）胸腺

胸腺位于我们体内的胸腔纵隔的上半部分的左、右两叶中，胸腺呈扁条状，具有明显的年龄性变化，并随着年龄的增长发生变化。当我们刚出生时，胸腺的重量在12克左右，到成人的时候达到35克左右，以后逐渐退化萎缩。

胸腺的功能：胸腺可以产生并向周围的淋巴组织和器官输T淋巴细胞，同时也能够分泌胸腺激素。

（2）淋巴结

淋巴结是淋巴管行程中必须通过的周围淋巴器官，多聚集成群，分布于我们身体中的一定部位，淋巴结多为扁椭圆形。

淋巴结的功能：淋巴结能够过滤和清除我们体内的淋巴液，对随淋巴液而入的病菌及抗原等物质，可及时将它们清除。淋巴结对细菌的清除率可达99%以上；淋巴结可产生和贮存淋巴细胞，可以有效调节我们身体内所需淋巴细胞的动态平衡；淋巴结是执行免疫功能的主要场所，可以进行免疫应答，当抗原随淋巴细胞进入淋巴结后便可引起免疫反应。

（3）脾

脾位于我们身体的左季肋区的后外侧部，界于胃底与膈之间，其长轴与第10根肋骨相平衡。脾呈卵圆形，暗红色，质软而脆，易破。

脾的功能：脾在我们身体内的免疫系统中有很大的作用，当脾受到抗原的刺激时，会产生大量的浆细胞和效应性T细胞，进而引起免疫反应；脾具有过滤血液的作用，脾的边缘区和脾索是我们体内非常重要的滤血结构，其中含有大量巨噬细胞，能及时吞噬清除血内的异物、抗原、衰老的红细胞和血小板等；脾具有造血功能，脾在我们还是胚胎的时候就能制造各种的血细胞，当我们出生后脾的功能会有所改变，一般只产生淋巴细胞，但当我们的身体处于严重的缺血状态或在某些病理条件下时，脾便会恢复其原有的造血功能；脾具有储存血液的功能，我们的脾脏约可以储存40ml的血液。脾中储存的血液内的细胞及血小板浓集于腺素及血窦内，当我们的身体需要时，可以很快地将其所储存的血细胞释放入血循环中。

（二）免疫系统能做什么？

（1）抵御功能

我们体内的免疫系统具有很强的抵御功能。当那些细菌与病毒侵袭我们的身体，危害我们的健康时，我们体内的免疫系统就会在第一时间站出来，对它们进行抵抗，从而保护我们身体的健康。我们日常生活的环境，污染相当严重，我们身边的每一个地方都有可能存在着细菌与病毒，与细菌和病毒接触对

于我们每个人来说都是不可避免的。通常细菌与病毒都是我们的肉眼所无法看到的，所以当我们的身体接触了细菌和病毒，我们也不易察觉，在这个时候，我们体内的免疫系统就可以很好地保护我们。

（2）免疫监视

我们体内的免疫系统，除了能够很好地抵御来自外界的病毒与细菌的伤害，还能够起到监视的作用。起免疫监视作用的细胞能够在第一时间发现我们体内的正常和非正常的细胞中的细菌、病菌等，并且能及时向免疫系统报告情报。当免疫系统接收到情报之后，会采取一定的措施，保护我们的健康。在我们的体内最常见的不法分子是癌细胞。其实，我们每个人的机体都存在癌细胞，因为癌细胞是机体正常细胞在代谢分裂过程中产生的，医学上称为突变。研究表明，每10万个细胞分裂就会产生一个突变细胞。所以每天机体内不知产生多少癌细胞。但为什么大多数人都不患癌呢？就是因为有免疫系统的保护。老年人之所以容易患癌，就是因为免疫功能减弱了。

（3）自我维护

通常情况下，很多优秀的团体中也难免不会出现一些不法分子，为了队伍的成长与壮大，他们除了要抵御外敌的侵略，同样也要与内部的不法分子相抗争。这也就应了那句俗语“攘外必先安内”，我们体内的免疫系统除了能够“攘外”，去抵抗外来的不法分子之外，也有“安内”的作用。它能够自觉、及时地清除我们体内的一些不良分子，以保障我们身体的健康。我们的身体除了外界侵袭的病毒与细菌带来的危害以外，也会受到体内的一些非正常的细胞及病菌的危害。我们的体内也会自己产生很多类似于细菌、病菌的垃圾，而免疫系统就是体内的一个极负责任的清洁工，能够及时地清除我们体内的垃圾，清除那些非正常细胞、细菌、病菌等，以保护机体内环境的平衡与稳定。

三、教你认识免疫力

通常把人体对付外来侵袭、识别和排除异物的抵抗力称为“免疫力”。简单地说就是人体免于各种病原微生物侵害的能力。也就是中医们常说的“卫气”、“正气”，就是保卫我们的身体不受病邪侵袭的能力，也是使我们满面



红光、声高气壮、健康长寿的能力。

免疫力是我们体内本身所具有的一种“生理防御、自身稳定与免疫监视”的功能，当我们的身体受到一些诸如细菌、病毒、病原体等多种病原微生物侵袭时，体内的免疫细胞会对外来致病物质加以识别，同时也会产生一种特殊的抵抗力，进而能有效地清除那些入侵的微生物，维护我们身体的健康。免疫力是人体的一种生理功能，它可以免除一切瘟疫疾病。这种生理功能可以帮助我们的身体识别体内的“自己”和“异己”成分，同时可以破坏和排斥进入我们体内的“异己”成分——抗原物质以及我们体内原本产生的损伤细胞和肿瘤细胞等。免疫力就是通过这样的方式来维持我们体内环境的平衡和稳定，从而保证我们的身体处于健康状态。我们体内的免疫力识别自己和排除异己能力的实现是通过我们体内的免疫应答完成的。

我们体内的免疫功能状态反映的是机体的一种适应能力，同时也是我们身体自身所具有的防御机制，是机体识别和消灭外来侵入的病毒、细菌等异物的能力，同时也是处理衰老、损伤、死亡、变异的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。

我们经常发现，虽然是在同样的环境下生活的人，为什么有的人很爱生病，而有的人却安然无恙。这是为什么呢？归根结底，这是因为不同的人体内的免疫力不一样，则患病的几率就会存在差别。人们生病的内在的、根本的原因是低下的免疫力。从某种意义上说，我们体内的免疫力是生物进化过程的产物。自从地球上有了人类以来，人们就一直都生活在一个既适合生存又充满危险的环境里。大自然物竞天择、适者生存的生存法则，使人们为了能够生存下去而必须和各种不利的因素作斗争。恶劣的生存环境、险恶的生活条件，猛兽、疾病时刻威胁着人们的安全，人们必须时时处处进行防备与抵御。人类之所以能够存续到今天，也是人们长期斗争的结果，在斗争的同时，人们也获得了非凡的免疫力。应该说在人类漫长的进化过程中，人类一直在同自然界中的各种致病微生物，包括病毒、细菌、真菌等作斗争。不管科学技术进步到什么程度，不管我们能发明多么先进的药物，我们体内的自身免疫力仍将会继续发挥着重要作用，防护着我们的健康。

我们体内的免疫力大多取决于遗传基因，但是环境的影响也很大，如我们

日常的饮食、睡眠、运动、压力等因素也对免疫力有很大的影响作用。其中饮食具有决定性的影响力，因为有些食物的成分能够协助刺激免疫系统，增强免疫能力。如果缺乏这些重要营养素成分，会严重影响身体的免疫系统机能。因此，我们应该从身边的事情开始做起，以科学的方式去生活，为了我们身体的健康，必须去捍卫我们的免疫力。

四、我们来给免疫力分分类

我们的体内含有很多种免疫力，它们共同抵御病原体的侵害、保护着我们身体的健康。

1.按照产生的时间来分，免疫力可分为先天性免疫力与获得性免疫力

(1) 先天性免疫力

先天性免疫力是指我们在出生时从母体的体内遗传获得的免疫力。先天性免疫力对我们来说一点都不陌生，比如我们的皮肤黏膜、胃酸等都具有很好的免疫效果。

我们身上完整的皮肤黏膜可以阻挡一些侵害身体的病菌，同时也可以将这些病菌杀死，避免我们的身体由于细菌的入侵而患病。除了我们的皮肤黏膜有杀菌的作用，胃酸也可以帮助我们消灭进入我们体内的细菌。我们体内分泌的黏液也具有有效的灭菌作用，黏液中所含有的溶菌酶可以有效地将体内的细菌溶解掉。刚出生的婴儿很少得一些传染病，这就是先天性免疫力所起的作用。因为婴儿在母体子宫内通过胎盘获得了母亲血液内的免疫物质，正是这些免疫物质的作用使得他们在刚出生时不易得传染病。

(2) 获得性免疫力

获得性免疫力，也称作后天性免疫力，是指我们在出生之后所产生的免疫力。我们对于获得性免疫力的获得方式主要有两种，一种是我们出生后在生活的过程中自然获得的；另外一种是我们用人工辅助的方法被动得到的。

对于有些传染性疾病，我们只要得过一次之后，我们的体内就会产生相应的抗体，当该疾病的病毒再次对我们的身体进行侵袭的时候，我们也不会再得此病，这就是我们在得病后获得了对该病的终身免疫力。我们也可以通过注射



疫苗的方式，使我们获得一些免疫力，以预防某些疾病的发生。这些都属于获得性免疫力。

2.按照免疫力预防疾病的种类来分，可以分为特异性免疫力和非特异性免疫力

（1）特异性免疫力

特异性免疫力，是指我们的身体在某一种病原体或抗原物质的刺激后，通过机体的特异性免疫应答产生的免疫力。特异性免疫力的主要特点是免疫力具有针对性。

我们体内的特异性免疫力是在细菌、病毒及自身产生的毒素等抗原物质刺激下，由免疫系统产生的免疫物质形成的。这些免疫物质可与体内的细菌、病毒等结合在一起，使我们体内的致病细菌和病毒对我们的身体失去致病力，从而达到保护身体的目的。一般情况下，一种细菌或病毒只能刺激我们体内产生一种免疫物质，这种免疫物质也只能与相应的细菌相结合使其失去致病力，从而保护人体免受这种细菌或病毒的感染。从这个过程可以看出，我们体内的这种免疫力具有很强的特异性，故被称作特异性免疫力。

特异性免疫力在预防传染病方面的作用特别显著。特异性免疫力，有很多种获得方式，在我们还是胎儿的时候，我们就已经从母体内获得了这种特异性超强的免疫力。而当我们出生以后，我们喝的母乳中也存在着这种免疫力，从母亲的乳汁中我们也可以获得。我们还可以通过直接注射丙种球蛋白的方式来获得特异性免疫力，也可以通过注射疫苗的方式获得。而且当我们患了某种传染病后，我们的体内可自动获得这种免疫力。

我们体内的特异性免疫力是在非特异性免疫力的基础上建立的，特异性免疫力的形成过程能够增强机体的非特异性免疫力。特异性免疫力是个体在生命过程中接受抗原性异物刺激后获得的防御机制，它的物质基础由我们体内免疫系统构成的第三道防线组成的。特异性免疫力包括体液免疫和细胞免疫两种形式。

①体液免疫

体液免疫的免疫物质是一种特殊的蛋白质，被称作抗体，因为抗体存在于我们的体液之中，所以这种免疫也被称作体液免疫。体液免疫是一种由体内的抗

体参与的特异性免疫。人血丙种球蛋白、胎盘丙种球蛋白均为抗体。抗体是由体内的β细胞在直接或间接受到抗原的刺激后会与β细胞表面的相应抗原受体结合，从而增加了β细胞的繁殖，最后成熟为浆细胞而合成和分泌的。目前发现的抗体主要由五大类免疫球蛋白组成：即IgG、IgA、IgM、IgD和IgE。我们的体内含量最多的抗体是IgG，IgG可以抑制和中和体内的多种细菌与病毒，减弱细菌和病毒对身体的伤害，同时IgG抗体还能够固定补体进而对细菌产生杀伤力。IgA主要以分泌型为主，它主要参与体内的泪道、口腔、气管、胃肠及生殖泌尿系统等的防御工作；IgM主要存在于我们的血液中，是身体发育过程中最先合成的抗体；IgM的主要作用是固定补体，并参与溶菌、溶血和中和病毒等，如冷凝素、类风湿因子、病毒、补体结合抗体等都属于IgM；IgE主要在人体内的呼吸道及肠道淋巴结合成，然后进入外分泌液及血液中，它主要参与速发型变态反应。

②细胞免疫

细胞免疫，顾名思义，是指由我们体内的免疫细胞发挥作用对体内的异物进行清除的免疫。参与免疫的细胞称为免疫效应细胞。参与免疫的细胞主要是我们体内的一种“T”淋巴细胞。“T”淋巴细胞在细菌、病毒等抗原物质的刺激下可释放出多种具有生物活性的免疫物质，这些物质被称为淋巴因子，它能杀灭病菌和病毒。因其由细胞中来，故叫细胞免疫物质。

细胞免疫是T细胞在受到抗原或有丝分裂刺激后，发生分化、增殖等现象，进而转化为致敏淋巴细胞所表现出的特异性免疫应答，这种免疫应答只能通过致敏淋巴细胞传递，不能通过血清传递。

特异性细胞免疫的主要作用在于：抗感染，主要针对细胞内寄生的病原微生物，以细胞-细胞方式播散的病毒和某些真菌；免疫监视作用，被肿瘤抗原致敏的T细胞通过特异的杀伤作用和释放各种淋巴因子杀伤肿瘤细胞；移植和排斥反应，排斥同种异体器官移植者；参与Ⅳ型变态反应和自身免疫病的形成；辅助T细胞和抑制T细胞参与体液免疫调节。

细胞因子：是由免疫细胞分泌的能在很大程度上替代免疫细胞功能，并在免疫细胞间起调节作用的可容性活性因子，体内血细胞因子水平以及细胞因子的产生能力在很大程度上反映了机体细胞免疫功能状态。而且它们在神经-内



分泌–免疫网络系统的相互作用方面以及免疫系统的发育和免疫应答过程中的信号传递方面都起着十分重要的作用。

（2）非特异性免疫力

非特异性免疫力是指我们体内对任何的细菌、病毒等致病病原体都有免疫作用的免疫力，比如我们的皮肤、黏膜及溶菌酶等。非特异性免疫力是人类在长期进化过程中逐渐建立起来的一种天然防御功能，它以人体的第一、二道防线作为物理基础，即皮肤和黏膜上皮细胞及其附属成分构成体表的物理屏障；皮肤和黏膜分泌物中的杀菌、抑菌物质构成体表化学屏障；皮肤和某些腔道黏膜表面的正常菌群构成体表微生物屏障；体液中的杀菌物质；吞噬细胞吞噬病原体的作用；自然杀伤细胞对病毒感染靶细胞的杀伤作用。

非特异性免疫力又称天然免疫力或固有免疫力。它和特异性免疫力一样都是人类在漫长进化过程中获得的一种遗传特性，但是非特异性免疫力是人一生下来就具有，而特异性免疫力需要经历一个过程才能获得。比如猪瘟在猪群中传播很快，但和人类无缘，这是因为人类天生就不会得这种病；还有炎症反应也是人一生下来就有的能力。

非特异性免疫力的组成与功能：

①免疫屏障

免疫屏障主要是用来防御体外的病毒与细菌对身体的入侵。我们的皮肤黏膜、血脑屏障和胎盘屏障等都是天然的免疫屏障。

②吞噬细胞

吞噬细胞主要的作用是对抗我们体内的传染因子和抵抗外来病毒与细菌的入侵。在吞噬的过程中，细胞对传染因子与外来病毒细菌通过趋化、识别和吞入的方式进行吞噬。吞噬细胞主要包括，单核细胞及各种游走和固定的巨噬细胞和中性粒细胞。

③正常体液和组织中的抗微生物物质

补体系统、溶菌酶和干扰素都是我们身体内的正常体液和组织中的抗微生物物质。补体系统，是指我们身体中的正常新鲜血清和组织液中的一组具有酶原活性的糖蛋白，约占血清球蛋白总量的10%，人和脊椎动物都有。溶菌酶存在于唾液、泪液、尿液等分泌物中，具有杀菌功能。干扰素是组织培养或动物

机体的细胞在病毒或其他干扰素、诱导剂作用下所产生的能抑制病毒增殖的一类物质，有广泛的抗菌毒谱。

五、究竟是什么构成了免疫力？

1.免疫力的组成

免疫力，常常被人们看作是人体自身所具有的防护和抵御外界病毒侵害，保护人体健康的部队。这支奇特的防御部队由两部分组成——由T淋巴细胞"领导"的"细胞免疫部队"和由B淋巴细胞"领导"的"体液免疫部队"。前者主要发挥调节人体免疫反应和细胞直接杀伤外来入侵物的功能，后者则是通过产生抗体（免疫球蛋白分子）来中和外来病原微生物产生的毒素和杀死病原微生物。在实际战斗中，"细胞免疫部队"和"体液免疫部队"之间会相互配合、相互促进、相互协调，我们不能截然分清哪支部队的功劳更大一些，而只能说在某一场战役中，哪一支免疫部队起主导作用而已。

2.免疫力有三大功能

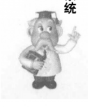
第一，有效消灭体内的病毒和病菌。

第二，监控体内细胞的突变，有效防止癌细胞的扩散。

第三，平衡身体的代谢功能。

一切疾病、衰老和死亡都与免疫力低下有关；一切强壮、健康、长寿都与免疫力强盛有关。

可以说，免疫力就是人体的国防军，《孙子兵法》第一句话就说："兵者，国之大事，生死之地，存亡之道，不可不察。"国际营养免疫学专家陈昭妃博士说："如果没有免疫力，空气中的一粒尘埃就足以致人于死命。"可见免疫力对生死存亡的重要性，可惜，因为免疫力是无声无息的，在现实生活中许多人不重视它，这是普通人思维的一个死角，是很可悲的，使得自己多病、早衰、夭亡、破财丢命，这也是一种因果关系，你不重视它，它就不会保卫你。可以说："健全的免疫力是健康长寿的关键！"也是实施预防为主，防治结合的医疗方针的基本条件。良好的天然自动免疫力是任何药物所不能取代的。



六、要的就是适度的免疫力

一般人都知道，免疫力低下者易患各种疾病，尤其是婴幼儿和老年人，他们对各种病原微生物抵抗力低，所以易患呼吸道、消化道感染，肿瘤等疾病。但人体免疫反应越强越好吗？科学证实免疫反应过强易导致人体正常组织细胞损伤，如重症肝炎；或免疫系统对自身机体的成分发生免疫反应而引发免疫紊乱，如自身免疫病。好比一支军队误将它本该保护的主人当成了敌人，造成自己人打自己人的局面，如系统性红斑狼疮、类风湿性关节炎、硬皮病等。因此，人体免疫反应过低、过高（或免疫失衡）都对人体不利，只有维持适度免疫力和免疫平衡对人体最为有利。在人体健康状态下，体内有一个非常精细准确的免疫调节网络，随时都在调节免疫力使之处于最佳状态。正常的免疫功能是指具有适度免疫力且处在免疫反应稳定的动态平衡之中。

增强免疫功能，或称增强免疫力，对免疫功能偏低或免疫功能降低，以及免疫功能低下的人来说，是非常之必需的，只有这样才能调整其机能状态，向着正常健康状态发展，并可抵御入侵的细菌、病毒等异物(致病物)对机体的伤害。那么，是不是“免疫力越高越好呢”，我国免疫性疾病专业委员会主任兰金初教授作了明确的答复：“免疫力越高越好”的认识是“错误而危险的”。他说：“免疫力过高或过低都会造成免疫损伤，对人体不利，只有适度的免疫力才对人体有利。身体健康的个体具有正常的免疫力，不需要再额外进食调节免疫力的药品及相关产品。”由此，要告诫所有的人，适度的免疫力才是至关重要的。

用人工免疫方法预防和控制传染病是人类在同传染病作斗争时最有力的武器。就是用人工免疫方法，全球成功地消灭了天花，这是人类消灭的第一个传染病；正是用此方法，目前世界卫生组织在美洲区、西太平洋区已经证实无脊髓灰质炎，是人类最有希望在近期即将消灭的第二个传染病。通过预防接种等人工免疫方法，是可使人获得适当免疫力的重要途径。这是对已知细菌或病毒等性状、特征经过长时间研究，并开发出特异性疫苗制剂等才得以完成的。遗憾的是机体对初次感染的微生物是没有特异性免疫力的，只能在再次感染同种微生物时有效，因此，对发生变异的病毒(如流感、SARS等)无预防作用。

另外，还有一些常见的免疫性疾病如红斑狼疮、艾滋病等，目前世界上仍未有根治的方法，实际上并没有此类病症的人工免疫方法。一些厂商宣称自己的产品能治疗这些病，只要想一下，一定是夸大宣传，想借混淆视听之乱而图赚钱。免疫产品并非人人能吃。由于人们对健康的关注，使“免疫”、“免疫力”成为热门词汇，几乎所有的人都认为，免疫功能的提高可以预防许多疾病，人体的免疫力“越高越好”，有些“保健品”企业更是抓住这个契机，纷纷搭载“免疫”班车，不管其产品有无此项功能，都标出什么“本产品能提高免疫力”的字样，这是利用人们的“心理”弱点在做文章，是应该认真鉴别和剔弃的。

那么，在一般情况下如何使机体保持适度的免疫力呢？以传染病为例，作为个人来说，要认识传染病源、传播方式(或途径)的主要环节，做好个人卫生，摒弃一切陋习，注意饮食起居，重视劳逸适度，加强体育锻炼等都是十分重要的。

保持适度免疫力，就能够阻止细菌和病毒进入人体，并帮助病人恢复健康。而且，它与内分泌系统及神经系统密切相关，人们的生活方式和情绪变化能直接或间接影响着免疫力作用的发挥。

七、教你十招提高免疫力！

你还在为如何增强免疫力而发愁吗？下面就给大家介绍十种非常有效的增强免疫力的方法，大家一起来试试吧：

1.乐观情绪提升免疫力

免疫力与人的情绪息息相关。免疫系统会受到心情与思想的暗示，巨大的心理压力以及失落、忧愁等消极情绪的存在影响了人体内对免疫力有抑制作用的荷尔蒙的分泌，使人体的生物功能紊乱，从而造成人体的免疫力下降。而拥有开朗的性格与乐观积极情绪的人的免疫力得到提升，患感冒的几率更低，对上呼吸道疾病的抵抗力也更强。

2.朋友可以帮你提升免疫力

经常和朋友在一起，会增强免疫力。和朋友在一起时，我们的心情通常都

是愉快的，他们是能够与我们一起分享快乐与痛苦的人。而在我们一起分享的过程中，原本的快乐会因为朋友的存在而变得更加快乐，而原本的痛苦也因为有朋友的倾听与安慰而有所缓解。朋友的分享与安慰可以帮助我们，使我们的体内减少分泌一些对免疫系统产生抑制作用的激素，提高身体的免疫力。同时，拥抱、抚摸等身体接触也可以使人体内的免疫细胞更加活跃。

3.多用脑提升免疫力

勤用脑可以促进和保持人的智力，防止脑细胞萎缩老化。人体的衰老主要是脑细胞的萎缩与死亡，在脑细胞死亡的同时还有许多新的脑细胞在生成着，只要使新生细胞的数目比死亡细胞的数目多，人体的衰老便可得到一定程度的缓和。而经常用脑，使脑细胞活跃起来，便能维持积极的思维活动，从而提高人体的免疫力。

4.充足的睡眠可提升免疫力

好的睡眠可以提高我们自身的免疫力，而晚上睡眠质量较差的人的免疫力则会降低。好的睡眠可以使人体内的白血球增多，巨噬细胞活跃，更有利于抵御细菌和病毒对身体的侵害。同时，在人们睡眠的过程中，身体内的荷尔蒙不断增长，从而刺激人体免疫力的增强。为了我们身体的健康，手头的事情先放一放，睡个好觉吧。

5.多运动可提升免疫力

长期科学的、有规律的、持续的运动可增强人体的免疫力。运动强度应该适当，运动量过低达不到预期的锻炼效果，而运动量过大会使身体吃不消并且能够使免疫力下降。有氧运动是一种很好的选择，一般的有氧运动实行起来较轻松、便捷，但对免疫力的提升有很强的效果。要想通过运动提升免疫力，那就需要坚持，每天运动30分钟左右才会有效果。

6.多听自己喜欢的音乐可提升免疫力

听音乐而且听自己真正喜欢的音乐，可以增强人体的免疫力。对我们来说，听到自己喜欢的音乐就会很自然地陶醉在其中，才能真正全身心的投入到其美妙的旋律和节奏中，使自己的身心得到放松与安抚。夜晚 9 点到11点钟听音乐效果会更佳，此时正是身体保持平静轻松的状态，音乐能够释放出刺激脑垂体的声波，对免疫系统起到促进和调节的作用。每天应该听至少30分钟的音

乐，免疫力便能有效得到提高。

7.均衡合理的饮食可增强免疫力

均衡合理的饮食可以为免疫系统提供所需的营养物质，使免疫力得到增强。均衡的饮食要求我们每天摄入的食物能够使人体获得充足的营养，摄入足够的蛋白质、维生素、脂肪等人体所必需的物质。体内任何一种营养的缺失都会导致人体产生致病因子，降低人体的免疫力。

8.喝茶能提高人体免疫力

茶叶中含有400多种化学成分，这些成分可以有效提高人体的免疫力。喝茶能够提高和增强人体内的白细胞和淋巴细胞的数量和活力，有利于提高人体的免疫力，增强人体对入侵细菌和病毒的抵抗力。喝茶可以有效防止癌症、动脉硬化、糖尿病、心血管病等疾病的发生，有益于清热降火。

9.适度晒太阳增强免疫力

适度晒太阳可以增强我们的免疫力，减少流行性感冒的传染。紫外线可以将皮肤上的细菌杀死，对身体有利。适度晒太阳可以润泽皮肤，对皮肤癌、皮肤藓、骨质疏松症等疾病有很好的预防效果。但太过强烈的阳光的曝晒对身体会产生一定的危害，太阳光中的紫外线A和紫外线B可以杀死T细胞，对免疫功能造成一定的损害。

10.关灯睡觉增强免疫力

把灯关掉睡觉，可增强免疫力。褪黑激素是维持人体生理时钟的动力，可以有效抵御疾病，具有增强免疫功能、毒杀癌细胞的效果。而只有在黑暗中我们的身体内才会产生褪黑激素。睡眠不足或在灯光下睡觉，眼球一旦见着光就会使得褪黑激素的释放量降低，免疫功能会下降、癌症的发病率会升高。深夜开灯睡觉，易患乳腺癌。



第三章
营养搭配，科学饮食——滋润你的免疫系统

一、免疫系统与饮食的亲密关系

免疫系统就如同我们身体中的防御部队，它们不断抵御着外来的致病物质对我们身体的侵害，坚强地守护着我们的健康。

为了使我们的部队战斗力日益增强，我们需要做些什么呢？我们除了要积极锻炼身体，科学合理地安排自己的作息时间，拥有一份愉悦的心情以外，还要重视一个非常重要的环节——补充我们体内的营养。人体的营养作为维持人体正常免疫功能的物质基础，其对人体免疫功能的重要性是不言而喻的。为了满足免疫功能对营养的需求，我们必须重视对各种营养素的摄取与吸收。

在这支防御队伍中，蛋白质的地位是无人能及的，它是构成免疫细胞和其他各种细胞的基础。也就是说，我们每天只有摄入充足优质的蛋白质，才能保证这支精锐的防御部队的气势恢宏的阵容以及攻无不克的战斗力与其一夫当关万夫莫开的防御力！

而一支部队的战斗力与其后备力量是息息相关的，战斗力的强大与否是与后备力量的有力支持密不可分的。而血红蛋白就相当于这个重要的后备力量，它为人体细胞运输着氧分从而保证了能量的供应。而众所周知，铁是组成血红蛋白的主要成分，是否拥有充足的铁便是后备力量强大与否的有力保障。

可是即便是再强大的军队，也不能保证它的队伍内部不会出现一些破坏分

子。免疫系统这支队伍也同样不能摆脱这样的命运，在它的内部也存在着一部分不服从管理，专门搞破坏的角色，它们每天的任务就是侵袭人体内的各种细胞，从而破坏着人体的免疫系统。这些破坏分子就是“自由基”，自由基对人体，亦敌亦友，处于不断产生与清除的动态平衡之中。一方面自由基是机体防御系统的组成部分，如不能维持一定水平的自由基则会对机体的生命活动带来不利影响，但另一方面如果自由基产生过多或清除过慢，它通过攻击生命大分子物质及各种细胞，会造成机体分子水平、细胞水平及组织器官水平的各种损伤，加速机体的衰老进程并诱发各种疾病。

二、饮食“潜规则”了免疫

1956年，英国著名的哈曼博士提出了在医学界和抗衰老领域里享有盛誉的“自由基衰老理论”，理论中称自由基是“百病之源”，人类衰、老、亡的“元凶”。而“自由基”的存在无疑对这支防御部队构成很大的威胁，为了能够把它们对免疫系统的危害降低到最小，部队便指派专门的“治安警察”——抗氧化物质来对付它们。自由基对人类的危害很大，但通过饮食等可以有效地减弱自由基的危害。

抗氧化物质通过消灭自由基来保证人体的免疫系统不受侵害，从而提高人体的免疫力。常见的抗氧化物质包括β－胡萝卜素、维生素C、维生素E和锌、硒等矿物质。

值得一提的是，β－胡萝卜素不仅是重要的抗氧化物质，而且它还可以促进免疫细胞的活化。而维生素E在一定剂量范围内又能促进免疫器官的发育和免疫细胞的分化。维生素A能促进糖蛋白的合成，细胞膜表面的蛋白主要是糖蛋白，免疫球蛋白也是糖蛋白。维生素A摄入不足，呼吸道上皮细胞缺乏抵抗力，常常容易患病。

在与致病因素进行的旷日持久的斗争中，免疫系统从何处获得它生产抗体的基本生物活性物质？德国科学家研究得出：来源是食物。

德国卡尔斯鲁厄联邦饮食研究所一位专家，对食物与人体免疫系统的关系作了多年的研究，他最近报告说：“现在已经清楚，饮食可以对免疫系统产生



显著影响。”纽芬兰大学的一位免疫学家说：“一种营养物质的缺乏首先会在免疫细胞的数量以及活跃程度上体现出来。”对免疫系统有特殊影响的生物活性物质主要有：维生素A、维生素B_6、维生素B_{12}、维生素C、维生素E和锌、硒、铜、铁、β－胡萝卜素或番茄红素以及某些脂肪物质。这些物质有的能激活人体内上百种对生命具有重要意义的激素和酶，有的能使T淋巴细胞在与细菌和病毒斗争时显得更为活跃，但更重要的是，它们能提供免疫系统生产抗体的所需物质，从而确保抗体维持在一定水平。例如，番茄红素能改善人体内的免疫值，血液中的番茄红素越高，患胰腺癌、肠癌、前列腺癌和乳腺癌的风险越小；胡萝卜素具有与番茄红素同样的性质，并能削弱有害紫外线对人体的辐射。德国生物学家与皮肤病专家共同研究发现：连续12周每天从自然渠道摄取25毫克β－胡萝卜素，会增强人体抗紫外线能力。

三、看看，这些营养素与免疫力有关

人体的免疫力大多取决于遗传基因，但是环境的影响也很大，其中饮食具有决定性的影响力。科学研究得出，人体免疫系统活力的保持主要靠食物。有些食物的成分能协助刺激免疫系统，增加免疫能力。缺乏这些营养素，会严重影响身体的免疫系统机能。那么，哪些营养素与提升免疫力有关呢？

1.蛋白质

蛋白质的重要作用是调节免疫功能，它是构成白血球和抗体的主要成分。蛋白质是构成机体的重要物质，包括各种免疫器官、免疫细胞和免疫分子等人体各种组织，无一不含有蛋白质。蛋白质参与构成体内各种免疫器官、免疫细胞和免疫分子；蛋白质能够修复疾病损伤的器官和组织；蛋白质参与体内各种酶的构成和作用，帮助免疫系统发挥作用。实验证明蛋白质严重缺乏的人会使免疫细胞中的淋巴球数目大减，造成严重免疫机能下降。人体免疫系统就会受到很大的影响，例如T淋巴细胞数量减少，血清免疫球蛋白的合成减少，黏膜局部的免疫功能大大降低等。

2.维生素群

维生素C：维生素C能刺激身体制造干扰素（一种抗癌活性物质），用来破

坏病毒以减少白血球与病毒的结合，保持白血球的数目。一般人感冒时白血球中的维生素C会急速地消耗，因此感冒期间必须大量补充维生素C，以增强免疫力。维生素C构成胶原蛋白，维护皮肤、呼吸道黏膜的完整性和坚固性；充足的维生素C，能够帮助体内的白细胞和抗体杀灭入侵的病原微生物。患病时体内对维生素C的需求量增加。

维生素B：维生素B的重要作用在于，它是蛋白质在人体内发挥作用的重要物质；维生素B_6是蛋白质代谢、免疫系统运作所必需的物质，缓解压力，提高免疫功能。维生素B_6缺乏时，会引起免疫系统的退化。

维生素A：维生素A能够维护呼吸道黏膜的完整性，阻挡病原微生物的入侵，减少感染的机会；它还是抗氧化剂，保护免疫系统遭受自由基的伤害。在补充维生素A后T淋巴细胞的增殖活性、细胞毒性反应加强，NK细胞和巨噬细胞活性增高，机体的免疫能力提高。

维生素E：维生素E能增加抗体，以清除滤过性病毒、细菌和癌细胞，而且维生素E也能维持白血球的恒定，防止白血球细胞膜产生过氧化反应。维生素E是抗氧化剂，保护维生素A、维生素C、避免它们受氧化作用的破坏；保护细胞膜上的不饱和脂肪酸，保护免疫系统遭受自由基的伤害；可增强肝脏的解毒作用，提高机体的免疫力。

β－胡萝卜素缺乏时，会严重减弱身体对病菌的抵抗力。除此之外，营养素中的叶酸、维生素B_{12}、烟碱酸、泛酸和铁、锌等矿物质都和免疫能力有关连。因此，各类营养素的摄取必须十分充足，才能使我们的免疫系统强壮起来。

3．其他有助于免疫的营养素

矿物质：矿物质有钙，参与构成胶原蛋白，维护皮肤、呼吸道黏膜的完整性和坚固性；另外一个是镁，参与体内蛋白质的合成；锌的作用是保证免疫系统的完整性、促进维生素A的代谢作用和生理功能；铜缺乏可导致机体免疫组织、器官的萎缩，降低抗体的产生和自然杀伤细胞的活性，从而影响机体的免疫功能；铁与许多大分子物质的合成和功能密切相关，如血红蛋白、转铁蛋白、结合球蛋白，因此适量的铁对于维持机体正常的免疫功能十分重要。

脂肪：膳食摄入的脂肪可以抑制免疫过强或异常免疫，预防一些自身免疫性疾病的发生。



4．生物类黄酮

生物类黄酮是一组抗氧化物质，可以保护免疫系统遭受自由基的伤害。生物类黄酮中的原花色素（OPC）是超强的抗氧化剂，它的抗氧化作用是维生素C的20倍，是维生素E的50倍。而其中的大豆异黄酮，则具有很强的抗病作用，能够有效地保护我们的心脏，能活化免疫细胞，平衡我们的免疫系统，同时也能有效地摧毁体内的癌细胞和病毒。

各种营养素的补充对于提高人体免疫力有着举足轻重的作用。在医学上，存在“营养-免疫-感染”的三角关系，也就是说机体营养不良将导致免疫系统功能受损，而免疫防御功能受损又会使机体对病原微生物的抵抗力降低，有利于感染的发生和发展。因此，通过均衡的饮食，从各种食物中摄取足够的营养素，是增强抵抗力的基础。机体维持一定的免疫能力，以及对病原体产生免疫反应的过程中，都需要蛋白质、脂肪酸、维生素、微量元素等各种营养素的参与。因此，均衡的营养不仅能满足人体的需要，而且对预防疾病，增强抵抗力有着重要作用。

四、饮食只是适量好，切记不要吃得饱

1．常饮纯净水会降低免疫力

专家介绍，纯净水是由自来水过滤而成，其矿物质含量接近于零，在人体停留时间相对于其他饮用水的45～60分钟只有35分钟左右，因此有人感觉“越喝越渴”。纯净水的稀释性高于矿泉水，矿物质更多溶入纯净水中，长期饮用纯净水会把人体内的微量元素大量溶解并排出体外，导致人体必需的矿物质减少，从而降低人体的免疫能力。

2．吃过多甜食会降低免疫力?

研究发现，甜食会降低人体免疫力。患病之后，消化液分泌减少，消化酶活力降低，胃肠运动减慢，消化机能失常，所以往往食欲下降。倘若吃过多甜食，可使体内大量维生素消耗掉，人体缺乏了某些维生素以后，口腔内唾液、胃肠消化液就会减少，这样势必食欲更差。尤其是饭前吃较多甜食，会引起血糖升高，更会使人失去饥饿感，到吃饭时更不愿吃东西。中医认为“甘能伤

脾”，也是讲的这个道理。

在正常情况下，人体血液中一个白血球的平均吞噬病菌能力为14，吃了一个甜馒头以后变为10，吃了一块含糖点心之后变为5，吃了一块奶油巧克力之后变为2。可见，甜食对免疫力有一定的影响。再者，吃过多甜食对睡眠也有不良影响。研究人员曾对1000例睡眠障碍者进行调查，竟发现有87%以上的病人嗜甜食。

3．常吃粗粮淡饭会降低免疫力

粗粮在一段时间几乎成为一种时尚被追捧，粗粮保证了其自身丰富的营养素，但粗粮也并非多多益善。由于粗粮中含有的纤维素和植酸较多，如果每天摄入的纤维素超过50克，而且长期食用的话，会使人体的蛋白质补充受阻，脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能受到损伤，降低的就不仅是免疫力还有生殖力。对于这一点，处于青春期的少女，尤应引起注意，因为，食物中存在的胆固醇会随着粗粮中纤维的排出而被捆绑式的排出肠道，而胆固醇的吸收与女性激素合成几乎成比例增减，这样一来，就会因为激素合成的减少而直接影响子宫等生殖器官的发育。因此，大量的研究发现表明，青春期少女的纤维素摄入，每天以不超过20克为宜。

4．多吃辣会降低免疫力

辣椒，又名尖椒，青辣椒可以作为蔬菜食用，干红辣椒则是许多人都喜爱的调味品。辣椒含有一种叫辣椒素的成分，对口腔和胃肠有刺激作用，还能促进消化，增强胃肠蠕动，排除消化道中积存的气体，抑制肠内异常发酵。辣椒还能杀灭胃腹里的寄生虫，在促进血液循环的同时，改善怕冷、冻伤以及血管性头痛的症状，还有丰富的维生素C，可以控制心脏病及冠状动脉硬化，降低胆固醇，它还含有较多的抗氧化物质，可以预防癌症及其他慢性疾病。

但是，在中医理论中，含有辣椒、胡椒、花椒、葱、姜、蒜等均属于“辛味食物”，大家都知道，辣的吃多了，容易使人上火、便秘，严重的可能导致气虚，而气虚最为明显的表现就是免疫力降低。

吃辣椒之后，最好多吃一些蔬菜和水果，以淡之、化之。



五、王道！合理科学的饮食增强免疫力！

科学家们认为，免疫系统在与致病原的斗争中，免疫细胞总是大量地与敌人同归于尽，这会加重免疫系统的负担，过多消耗免疫球蛋白。这就要求人们科学地饮食，多食用有助于维护免疫系统功能的食物。然而饮食因素对人体免疫力的作用方式十分复杂，德国科学家认为："试图分离个别物质，并把它们作为所谓的神奇药方，盲目地用于预防疾病是不明智的。"从预防疾病角度来讲，重要的在于保持食物的多样性，少食对机体明显有害的食物，这样才能取得所希望的效果。为了使得饮食能对免疫系统产生有利的作用，应该在饮食的过程中注重营养的均衡。

要吃出健康，进而增强身体的免疫力，最重要的就是营养充足及均衡，大部分人吃东西，首先考虑的是方不方便、吃不吃得饱、好不好吃为优先，只有少数的人会以"营养均衡"为优先。

均衡的营养首先要做到每日营养素摄取的量和种类。每日摄取营养素种类应在40种以上。那么数量应该是多少呢？根据中国营养学会推荐：食盐少于6克；油脂少于25克；奶类200克；豆类50克；禽蛋鱼肉150～200克；蔬菜400～500克；水果100～200克；五谷根茎类300～500克。

一个人良好的免疫能力需要摄入最佳数量的维生素以及矿物质来支持。体内如果缺乏维生素A、维生素B_1、维生素B_2、维生素B_6、维生素B_{12}、叶酸、维生素C和维生素E，或是铁、锌、镁以及硒，都会抑制人的免疫力。营养均衡的原则其实很简单，每天摄取主食大约3～6份、牛奶2杯、蛋鱼肉豆类大约4～5份、蔬菜至少2份（以深绿色蔬菜为佳）、水果2份、油脂2～3汤匙。但是大部分的人蔬菜及水果明显摄取不足，有时候连一份都摄取不到，因此，要提醒自己每餐一定要吃蔬菜水果，并且饮食多样化，不要总是吃某些特定食物，这样容易造成营养的偏废。

（一）丰盛的早餐可提高免疫力

对于抗衰老，健康专家提出了很多建议，他们开出了一份"长寿食谱"：每天尽量吃7种以上的蔬菜和7种以上的大米、谷麦、豆腐及其他豆制品，2到4种水果。每周应吃3次鱼，因为鱼肉里富含脂肪酸。此外，适度饮酒也很有好处。

丰盛的早餐对抗衰老有非常重要的作用。英国卡迪夫大学研究发现，一顿丰盛的早餐能支持免疫系统使用细胞能量。此外，那些经常不吃早餐的人多半会更紧张，从而减弱免疫防御能力、增加受感染的机会，加速人体衰老的过程。

专家指出，营养搭配均衡的早餐一定要有下列这些食品：新鲜水果或原味果汁；低脂牛奶或酸奶、全谷物；冷或热的麦片或全麦烤面包片。

有些人吃面包时，喜欢把焦黄得有点发黑的面包皮剥掉，这样做是错误的，因为在烘烤面粉时，会产生一种物质积聚在面包皮上，不仅可使面包皮变黑变甜，更能激活抑制自由基活性的酶，能够抗癌，起到延缓衰老的作用，因此吃面包最好别剥面包皮。

（二）每天补充适量维生素可提高免疫力

补充维生素C：多吃富含维生素C的食品。维生素C是人体不可缺少的，它可以降低毛细血管通透性，使之成为一个屏障，阻止病毒进入人体组织，保护机体器官。维生素C含量较高的食品有绿叶蔬菜、番茄、菜花、青椒、柑橘、草莓、猕猴桃、西瓜、葡萄等。维生素C在加热过程中会大量丢失，最好生食这些食品。

补充维生素B：富含维生素B的食物有：鸡蛋、牛奶、大豆、豌豆、蚕豆、花生、酵母等。

适量地摄取维生素E：富含维生素E的食物有胚芽米、糙米、豆类、乳制品、蛋、杏仁、核桃、葵花籽等。

研究证实，不论是老年人还是年轻人，机体内充足的维生素E能明显增强T细胞抗感染的能力。研究还发现，人体通过饮食摄入的维生素E通常难以达到有效抗病毒的免疫水平，因此专家推荐每日补充200国际单位的维生素E，以预防流感的侵袭。当然，维生素E含量丰富的食物，如杏仁、麦芽和各种深绿色蔬菜，在流感流行期也是必不可少的。

摄取富含锌的食物。富含锌的食物有：鸡蛋、芝麻、葵花籽、小麦胚芽、啤酒、酵母。

多摄取各种食用菇类：根据国内外的研究指出，菇类所含的多醣体可以刺激淋巴细胞的机能，增加抗体的形成、调节免疫机能。例如香菇、洋菇、木耳等。

香料食材也可以小兵立大功：洋葱、青葱、蒜苗、韭菜等香料植物，具有



特殊及刺激性的气味，含有硫与硒的有机化合物，对于提升免疫力有很大的帮助。

多吃含锌食物。锌是人体不可缺少的微量元素，人体中许多种酶必须有锌参与才能发挥作用，锌对调节免疫功能十分重要。此外，它还有另一个功能，就是抗感染。每天摄入50～100毫克的锌，就可以预防流感。海产品、瘦肉、粗粮和豆类食品都富含锌。

（三）少吃这些食物可提高免疫力

1.少吃甜食、少油脂、少喝酒

有一些会降低免疫力的食物，最好少吃，否则不但会干扰免疫细胞的活力，甚至会抑制淋巴细胞的形成，使免疫机能受损。

少吃甜食：甜食会影响到白血球的制造与活动，降低身体抵抗疾病的能力。因此不要因为一时的口腹之欲而赌上健康，这是非常划不来的！

少油脂：吃东西太油，尤其摄取太多不良脂肪，会妨碍免疫的能力，使体内免疫细胞变得慵懒，而无法发挥功能。建议减少烹调用油量及高脂肪、高盐分的摄取，尤其油炸的东西和肥肉尽量少吃。

少喝酒：喝酒会严重减弱各种免疫细胞的正常功能，同时也会影响肝脏以及胰脏的机能。除了酒之外，烟、咖啡、毒品等，不但会降低人体免疫力，还对人体有害，因此拒绝与这些东西往来绝对是上上之策。

2.少摄取动物高脂肪类食物

鱼、蛋、奶、豆类均含有丰富蛋白质，应适当摄取。但研究发现高脂肪及蛋白食物在烟熏、烧烤过程中，肉类油脂滴入炭中，在高温下裂解，与炭火作用形成毒性极强的致癌物——多环芳烃，随烟熏挥发会回到食物中。高温烹调会使蛋白质及氨基酸裂解，产生胺类衍生物而致癌。

3.减少加工食物的摄取

食品加工过程中会添入色素、防腐剂及香料等，这些物质过多食入身体会产生过多自由基。例如腌制食品含有硝酸盐，如在加工过程中添加过量，会在胃中与肉类、蔬菜中的胺类作用，形成硝酸胺，此为高致癌物。

4.减少做菜的油烟

中国人做菜喜欢煎炒烹炸，大多数家庭主妇做菜使用色拉油。色拉油是多



健康时并不会使免疫力异常升高，但对病人、老人和抵抗力差的体弱者有良好效果。

大蒜、紫苏、洋葱、姜、圆白菜、菠菜、胡萝卜、茄子、芹菜、青椒、黄瓜、萝卜等日常食用的蔬菜或多或少含有增加白细胞活性成分；茄子、萝卜、菠菜、黄瓜等蔬菜对“肿瘤坏死因子”的生成有明显的促进作用，紫菜、海带、裙带菜等也具有极好的效果。

在常见果类中，以苹果增加白血球的能力最强，猕猴桃、菠萝、柠檬、草莓、蜜橘、柿子等也有作用；香蕉对“肿瘤坏死因子”促进作用最强，西瓜、葡萄、梨也有效。

食用草本植物类食品，据营养免疫学家研究，草本植物类食物有三大功能：一是调节内分泌功能，从而稳定免疫系统；二是有自然清除功效，可以清除潜入人体内的有害物质，保护免疫系统；三是提供维生素、矿物质以及其他特殊养分，营养免疫系统。因此，在医生指导下，合理食用山楂、生姜、橘子、香菇、大豆、人参、甘草、丝瓜等草本植物，对增强你的免疫力大有益处。

鉴于以上研究结果，专家们认为，每天不仅应适量摄入水果，更应摄取500克以上的蔬菜，其中一半为深绿色叶菜，另一半为浅色蔬菜，以保证各种生理活性物质的供应。

（六）优质蛋白质的摄取很重要

当一个人感冒或发热时，机体将需要比平时多得多的热卡去战胜疾病，同时机体的免疫系统也依赖各种氨基酸的摄取来修复。在患病之前或感冒初期，人体内是否储备了这些蛋白质是十分重要的。当机体遭受病毒侵袭时，人体产生的大量抗体(又叫免疫球蛋白)实际上就是蛋白质，它们能中和某些感染因子，杀灭病原菌并将其清除体外。使机体处于良好免疫状态的这些蛋白质来源包括蛋类、瘦肉和豆制品等。

饮食方面要补充含有优质蛋白质的食品，如鸡蛋、鱼类、豆制品等，以加强蛋白质的合成、利用。除了通过日常饮食摄取之外，也可以通过食用优质的营养补充剂来满足日常所需，例如纽崔莱蛋白质粉含提取自天然黄豆的优质大豆蛋白，基本上能被人体完全消化、吸收和利用，具有增强免疫力和缓解肢体疲劳的保健功能。

（七）喝茶能增强身体对细菌的抵抗力

喝茶会让你远离医生。茶里含有的一种茶氨酸能增强身体的抵抗力，其效果为咖啡所不具备，它能够调动人体的免疫细胞去抵御细菌、真菌和病毒，因此，可以使人体抵御感染的能力提高5倍以上。喝茶能够提高人体中白细胞和淋巴细胞的数量和活力，能够促进脾细胞中白细胞间介素的形成，从而提高人体的免疫力。喝茶还能够使消化道内双歧杆菌增殖，对其他肠道内有害细菌具有杀伤和抑制的作用。

茶叶中化学成分含量丰富，将近400种，其中主要有茶多酚类、脂肪、食物纤维、糖类、蛋白质、多种氨基酸、多种维生素以及多种微量元素等。维生素E是当今世界上公认的增强免疫力、延年益寿的佳品。但是茶多酚的抗衰老作用比维生素E还强。茶多酚可消除自由基对细胞的危害，可抑制细胞的突变及癌变，增强机体的免疫功能。此外，茶叶还富含多种维生素及微量元素，有防治老年常见的心血管病及癌症的双重功效。总之，喝茶对提高人体免疫力有很好的功效。

1．有益于美容。2．有利消化和减肥。3．防癌抗癌。4．防止动脉硬化。5．防治糖尿病。6．益齿健齿。7．杀菌止痢。8．清热降火。9．提神益思。

（八）适量喝红酒增强免疫力

大部分酒精饮料会对人体的免疫系统起到抑制作用，但红酒恰恰相反，它含有的一些抗氧化物质对增强免疫功能很有好处，而且还有利于保护心脏。

适量饮用红酒有利于大脑的三大原因：

1.提供抗氧化剂：这些抗氧化剂有助于保护大脑细胞免受自由基攻击，防止基因损伤、细胞功能失常和死亡。

2.保护血管：酒精能提升血高密度脂蛋白水平，并轻度降低低密度脂蛋白的浓度，前者是起好作用的胆固醇，后者则对身体健康有害。红酒中的抗氧化剂多酚起着抗凝、溶栓和扩张动脉血管的作用。因此每天就着食物喝一杯红酒可以减少颈动脉斑块的形成，防止脑血栓中风发作。

3.消炎作用：酒精本身就有消炎作用，这一作用非常重要，因为大脑中的炎症反应是导致血管和脑细胞破坏、引发阿尔茨海默氏病的原因之一。



六、哪些食品能提高免疫力?

人们的日常饮食应包括蛋白质(大豆蛋白、鸡、鱼、蛋和瘦肉等)、高纤维碳水化合物(全麦、燕麦、糙米和其他高纤维制品)、绿叶蔬菜和含果胶较高的水果(菠菜、白菜、甘蓝、芥蓝、芹菜、苹果、梨子、橘子、香蕉等)和必要的脂肪(亚麻籽油、鱼油、豆油、红花油、核桃、芝麻、南瓜籽等)。

多喝水虽然不能使人防病，却有助于人体早日康复。多吃含丰富维生素的水果和蔬菜如黄瓜、芹菜、西红柿、白菜、橘子、西瓜、苹果、梨、香蕉等。

大豆以及豆制品中丰富的植物激素能维护免疫系统的正常运作。比如，绿豆性味甘寒，可清热、止渴、利尿、解毒。绿豆里还含有维生素A、B、B_2，绿豆衣即绿豆的外皮，有退目翳之作用，所以夏天经常食用绿豆粥和绿豆汤，对人体是大有好处的。

(一)乳品

牛奶：牛奶性味甘平，有补虚损、益脾胃、生津液的功效。牛奶的蛋白质中含有人类所需的全部氨基酸。

羊奶：性味甘温，有补虚养血的功效，山羊奶的脂肪及蛋白质含量比牛奶高，绵羊奶更高。

(二)水果和蔬菜

水果和蔬菜提供人体必需的各种营养素。自然界中的天然抗癌物质，也广泛存在于新鲜水果和蔬菜中，这些食物富含维生素A、B、C、D、E以及微量元素、多糖类和食用纤维。新鲜蔬菜供给机体一定量的粗纤维，以保持大便的通畅，对防止肠癌有积极意义。多吃蔬菜和水果，因为其中富含丰富的维生素、纤维素、微量元素。维生素C、B族、E以及β－胡萝卜素与免疫力关系最为密切。维生素C可刺激身体制造干扰素，用来破坏病毒，以减少白血球与病毒的结合，保持白血球的数量；维生素B族不但能抵抗或清除病毒，而且还能防止免疫系统退化；维生素E能增强抗体。

瓜类蔬菜水果

丝瓜性味甘凉，有通络、清热、利尿和防暑、凉血、解毒之功。夏季常食一些丝瓜，不但味道鲜美，还可防病祛暑。夏日吃苦瓜，口齿倍感清爽、胃肠

舒适。其苦入胃降人心火、祛暑解热，是夏季很好的保健佳品。夏季吃西瓜，人们往往丢弃西瓜皮，其实西瓜皮是暑天清热止渴防病的佳品，它有另一较优美的名字，叫“西瓜翠衣”。西瓜皮有解暑、清热、止渴、利尿、降血压的功效。

苹果

苹果的含钙量比一般水果丰富得多，有助于代谢掉体内多余盐分。苹果酸可代谢热量，防止下半身肥胖。可溶性纤维果胶，可解决便秘。果胶还能促进胃肠道中的铅、汞、锰的排出，调节机体血糖水平，预防血糖的骤升骤降。苹果的营养价值高，但吃苹果要注意细嚼慢咽，如果一个苹果能够15分钟吃完，则苹果中的有机酸和果酸就可以把口腔中的细菌杀死。因此，慢慢地吃苹果，对于人体健康更有好处。苹果内的胶质能吸收大量的水分，可以把消化后的残渣软化，防止便秘。消化、排泄系统若能维持通畅，对于肌肤的美丽光泽，与保持身体健康的正常运作，有很大的助益。尤其现代人生活紧张忙碌，便秘等消化系统的疾病，成为普遍的问题。吃苹果可以降肝火、胃火、大肠火，对于身体排泄、排毒机能，有很大的功效。又由于苹果内的纤维素能协助维持体内血糖水平，所以吃过苹果后，比较不会感到肚子饿，有预防和消除疲劳的作用。在众多美食当前，及繁杂事务缠身下，来个香甜可口的苹果泥或啃颗清脆爽口的苹果，是兼具健康与美容的一大享受。

有关研究人员说，每天吃两个苹果，3周后受试者血液中的甘油三酯水平降低了21，而甘油三酯水平高正是血管硬化的罪魁祸首。苹果的果胶进入人体后，能与胆汁酸结合，像海绵一样吸收多余的胆固醇和甘油三酯，然后排出体外。同时，苹果分解的乙酸有利于这两种物质的分解代谢。另外，苹果中的维生素、果糖、镁等也能降低它们的含量。过量的钠是引起高血压和中风的一个重要因素。苹果含有充足的钾，可与体内过剩的钠结合并排出体外，从而降低血压。同时，钾离子能有效保护血管，并降低高血压、中风的发生率。英国著名药理学家苏珊·奥尔里奇博士发现，苹果中所含的多酚及黄酮类物质能有效预防心脑血管疾病。日本弘前大学的研究证实，苹果中的多酚能够抑制癌细胞的增殖。而芬兰的一项研究更令人振奋：苹果中含有的黄酮类物质是一种高效抗氧化剂，它不但是最好的血管清理剂，而且是癌症的克星。假如人们多吃苹果，患肺癌的几率能减少46%，得其他癌症的几率也能减少20%。法国国家健



康医学研究所的最新研究还告诉我们，苹果中的原花青素能预防结肠癌。

凤梨

凤梨是亚热带水果，散发清新迷人的香气，富含丰富的维生素C、E以及铁、钙、蛋白质和粗纤维，不仅可单独当水果食用，也是烘焙糕点、比萨、调制鸡尾酒或做菜的食材。凤梨有酸甜可口的滋味，能帮助消化、健脾解渴、消肿祛湿、利尿降血压，还能提升免疫力。它含有一种很特别的天然消化成分，称凤梨酵素，有点类似木瓜酵素的作用，能分解蛋白质，帮助消化，促进食欲。

凤梨含有许多维生素C，它的维生素C含量是苹果的5倍，其他还有丰富的果糖、葡萄糖、柠檬酸、蛋白质等养分，这么丰富的营养能提升人体的免疫力。

香蕉

香蕉能够提高人体免疫力、降低血糖、抑制癌细胞生长，还能缓解炎炎夏日带给人们的疲劳。通过科学实验发现，香蕉具有一定的抑制癌细胞的功效，能够提高人体免疫力。

西红柿

吃西红柿可提高人体免疫力。最近，有研究认为，西红柿类食品可提高儿童的免疫力。据悉，西红柿中所含有的丰富的番茄红素是一种抗氧化剂，可抑制某些致癌物——氧自由基，防止癌的发生。番茄具有推迟细胞衰老，降低恶性肿瘤发病率的作用。

菜花

菜花又名花椰菜、椰菜、花菜，有白、绿两种，绿色的又叫西兰花、青花菜。白、绿两种菜花的营养、作用基本相同，绿色的较白色的胡萝卜素含量要高些。菜花富含蛋白质、脂肪、碳水化合物、食物纤维、维生素及矿物质。长期食用菜花可以减少乳腺癌、直肠癌及胃癌等癌症的发病几率。据美国癌症协会的报道，在众多的蔬菜水果中，菜花、大白菜的抗癌效果最好。菜花对杀死导致胃癌的幽门氏螺旋菌具有神奇功效。菜花是含有类黄酮最多的食物之一，类黄酮除了可以防止感染，还是最好的血管清理剂，能够阻止胆固醇氧化，防止血小板凝结成块，因而减少心脏病与中风的危险。有些人皮肤一旦受到小小的碰撞和伤害就会变得青一块紫一块的，这是因为体内缺乏维生素K的缘故。

补充的最佳途径就是多吃菜花，多吃菜花会使血管壁加强，不容易破裂。常吃菜花可增强肝脏解毒能力并能提高机体的免疫力，可预防感冒和坏血病的发生。

除了抗癌以外，菜花还含有丰富的抗坏血酸，能增强肝脏的解毒能力，提高机体免疫力。而其中一定量的类黄酮物质，则对高血压、心脏病有调节和预防的功用。同时，菜花属于高纤维蔬菜，能有效降低肠胃对葡萄糖的吸收，进而降低血糖，有效控制糖尿病的病情。

动物研究显示，椰菜、卷心菜和甘蓝菜类的蔬菜经咀嚼和消化后所产生的DIM能抑制某些癌细胞的生长。菜花及其他芥属蔬菜含少量的致甲状腺肿物质，这种物质会干扰甲状腺利用碘合成甲状腺素，致使甲状腺增大形成甲状腺肿。

胡萝卜

胡萝卜又称黄萝卜，是一种营养丰富、老幼皆宜的好蔬菜，誉称“小人参”。胡萝卜中最负盛名的成分就是胡萝卜素——这是一种黄色色素。胡萝卜素进入人体被吸收后，可转化成维生素A，所以胡萝卜素又叫维生素A原。可贵的是，胡萝卜虽经煮蒸日晒，其中的胡萝卜素损失却很少。

经常食用胡萝卜，对身体有很多好处：一是增强免疫力，美国科学家的最新研究证实：每天吃两根胡萝卜，可使血中胆固醇降低10%～20%；每天吃三根胡萝卜，对预防心脏疾病和肿瘤有奇效。需要注意的是，胡萝卜含有丰富的维生素，但是女性如果胡萝卜吃多了，很容易引起月经异常，并导致不孕。美国约翰霍普金斯医学院研究发现，摄入过量的胡萝卜素会影响卵巢的黄体素合成、分泌量减少，有的甚至会造成无月经、不排卵，或经期紊乱的现象。研究人员解释，出现上述现象可能是胡萝卜素干扰了类固醇合成所造成的状况。因此，胡萝卜的摄入量一定要适宜。

大蒜、洋葱

大蒜和洋葱都是热性食物，对改善体质有良好的作用。大蒜具有杀菌杀毒功能，吃大蒜最好生食，因为生蒜具有抗病毒、提高机体免疫力的作用。大蒜中所含的具有增强免疫力功能的有效成分大蒜素，在加热的过程中会失去功效。洋葱也是一种天然的杀菌杀毒食物，可以有效地抵抗病毒和细菌。



海苔

海苔能增强免疫力。海苔浓缩了紫菜当中的各种B族维生素，特别是核黄素和尼克酸的含量十分丰富，还有不少维生素A和维生素E，以及少量的维生素C。海苔中含有15%左右的矿物质，其中有维持正常生理功能所必需的钾、钙、镁、磷、铁、锌、铜、锰等，其中含硒和碘尤其丰富，这些矿物质可以帮助人体维持机体的酸碱平衡，有利于儿童的生长发育，对老年人延缓衰老也有帮助。

海苔的好处不仅在营养方面，它的保健效果更令人称道。英国研究人员在上世纪90年代就发现海苔可杀死癌细胞，增强免疫力。海苔中所含藻胆蛋白具有降血糖、抗肿瘤的应用前景，其中的多糖具有抗衰老、降血脂、抗肿瘤等多方面的生物活性。海苔中所含的藻朊酸，还有助于清除人体内带毒性的金属，如锶和镉等。医药科研人员还从海苔中开发出具有独特活性药物和保健食品，能有效预防神经老化，调节机体的新陈代谢。此外，海苔能预防和治疗消化性溃疡，延缓衰老，帮助女士保持皮肤的润滑健康。民间还有常让产后的妇女吃些紫菜的偏方，据说有明显的催乳效果。

海苔虽有种种好处，但脾胃虚寒、容易腹胀的人不宜多吃。

（三）海洋食品

海鲜无论以何种方式烹调，都含有丰富的铁、锌、镁、硒、铜等有助于提高免疫功能的矿物质。多吃海鲜可增强免疫力。海鲜是优质蛋白质来源，含有人体必需的所有基本脂肪酸，同时富含各类维生素和钙、铁、锌、镁、磷等微量元素，对癌症也有预防作用，并能抵制白内障的发生，还可增强老年人的免疫系统，有着降低血脂和疏通血管的功效。

海参

全世界有1100多种海参，我国海域有100多种，可供食用的约占一半以上。海参既是美味食物，又是滋补良药，在明代以后被收载入补益药类。海参性味甘温，有补肾益精、养血润燥的功效。国内外对海参进行了大量研究，证明它有多方面药理功能，如抗肿瘤、增强细胞吞噬能力，影响实验小鼠的免疫功能。

鱼鳔

指石首鱼、鲟鱼、鳇鱼的鱼鳔。鱼鳔性味甘平，有补肾养精、滋阴补血的功效。鱼鳔主要用于癌症的辅助滋养调理，可加入适量的人参和肉类同煮。

乌龟

本品性甘味咸平，有滋阴养血功效。用乌龟加沙参、冬虫夏草、瘦猪肉熬汤，调味服食，既是美味菜肴，又有补血养阴、大补虚损功能。

吃海鲜不宜喝啤酒。食用海鲜时饮用大量啤酒会产生过多的尿酸结晶，使关节炎症状加重。海鲜忌与某些水果同食。鱼虾含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，如果与含有较多鞣酸的水果同吃，会降低蛋白质的营养价值，而且容易使海味中的钙质与鞣酸结合，形成一种新的不易消化的物质。含有鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等。虾类忌与维生素C同食。科学家发现，食用虾类等水生甲壳类动物同时服用大量的维生素C能够致人死亡。海产品虽然含有丰富的营养物质，但是不宜多吃。受海洋污染的影响，海产品内往往含有毒素和有害物质，过量食用易导致脾胃受损，引发胃肠道疾病。若食用方法不当，重者还会发生食物中毒。所以，食用海产品要注意适量适度，一般每周一次即可。

（四）食用真菌

食用真菌营养丰富，味道鲜美，也能不同程度地提高免疫功能，促进白细胞、单核巨噬细胞数量增加，增强吞噬功能，促进淋巴母细胞转化，促进抗体生成等，调动机体抗癌能力，对预防和治疗肿瘤均有积极作用。比较常见的食用真菌有以下几种：

蘑菇

科学家们最新研究发现吃蘑菇可以提高身体的免疫力，保持白细胞中的蛋白质成分，这对于抵抗传染病和癌症是非常重要的。发现那些经常吃蘑菇的人的免疫蛋白的活性要强于那些不经常吃蘑菇的人。

多吃蘑菇可补维生素D。科学家认为，在相当程度上，蘑菇可能很快会成为维持骨骼强壮和抵抗疾病的维生素D的重要来源。

猴头菇

猴头菇是一种著名食用菌。营养丰富，味道鲜美，又是一种著名的药用



菌，对消化道肿瘤、胃十二指肠溃疡有很好疗效。猴头菇也是一种良好的免疫增强剂，经常食用猴头菇，能改善人的睡眠，增进食欲，还有提神作用。所有的菌里边应该说猴头菇的营养价值是最高的，氨基酸的含量在总体里边含量最高，而且它的含量要比香菇高三倍。猴头菇有扶正补虚、健脾养胃的功效。

现在还发现猴头菇还有一定抗消化道肿瘤的作用，用猴头菇配合肉类煮食，既是肠癌等消化道肿瘤的抗癌药物，亦是美味佳肴。

金针菇

金针菇有助增强免疫力，新加坡国立大学医学院研究人员发现，金针菇中有一种蛋白，可以预防老年人常患的哮喘、鼻炎、湿疹等过敏症，也可以提高老人的免疫力，甚至能对抗病毒性感染及癌症。所以，非常适合老年人食用。

草菇

草菇里面含有很多的维生素C，尤其是新鲜的草菇，另外，草菇还有一个特点，它钙的含量、钾的含量，还有铁的含量都比香菇要高，它在防治高血压方面、骨质疏松方面，包括贫血方面都有好处。

黑木耳

黑木耳营养丰富，含蛋白质、脂肪、钙、碳水化合物、磷、铁、胡萝卜素、维生素、维生素B_1，此外含有大量纤维素、钾、镁和钠等。具有清肺、润肺、益气补血等功效，是矿山、纺织业工人良好的保健食品。现代医学证明黑木耳中的多糖体具有增强人体免疫力、防癌抗癌等功效。美国科学家发现黑木耳能减低血液凝块、肝和冠状动脉硬化，并且能明显地防止血栓的形成。

银耳

又称白木耳、雪耳、银耳子等。性平，味甘、淡、无毒。具有润肺生津、滋阴养胃、益气安神、强心健脑等作用。银耳的营养成分相当丰富，在银耳中含有蛋白质、脂肪和多种氨基酸、矿物质及肝糖。银耳蛋白质中含有17种氨基酸，人体所必需的氨基酸中的3/4银耳都能提供。银耳还含有多种矿物质，如钙、磷、铁、钾、钠、镁、硫等，其中钙、铁的含量很高。此外，银耳中还含有海藻糖、多缩戊糖、甘露糖醇等肝糖，营养价值很高，具有扶正强壮的作用，是一种高级滋养补品。质量上乘者称作雪耳，它被人们誉为“菌中之冠”，既是名贵的营养滋补佳品，又是扶正强壮之补药。历代皇家贵族将银耳

看作是“延年益寿之品”、“长生不老良药”。

银耳具有强精、补肾、润肠、益胃、补气、和血、强心、壮身、补脑、提神、美容、嫩肤、延年益寿之功效。用于治肺热咳嗽、肺燥干咳、妇女月经不调、胃炎、大便秘结等病症。它能提高肝脏解毒能力，保护肝脏功能，它不但能增强机体抗肿瘤的免疫能力，还能增强肿瘤患者对放疗、化疗的耐受力。它也是一味滋补良药，特点是滋润而不腻滞，具有补脾开胃、益气清肠、安眠健胃、补脑、养阴清热、润燥之功，对阴虚火旺不受参茸等温热滋补的病人是一种良好的补品。银耳富含天然特性胶质，加上它的滋阴作用，长期食用可以润肤，并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。银耳还是含膳食纤维的减肥食品，它的膳食纤维可助胃肠蠕动，减少脂肪吸收。银耳药性作用缓慢，需久食才有效。

古今史著和历代医学家通过临床验证，确认银耳有强精补肾，滋阴润肺，生津止咳，清润益胃，补气和血，强心壮身，补脑提神，嫩肤美容，延年益寿，抗癌之功效，但银耳的质量尤为重要。

适合人群：一般人都可食用。适用量：每次15克。

温馨提示：

银耳宜用开水泡发，泡发后应去掉未发开的部分，特别是那些呈淡黄色的东西。冰糖银耳含糖量高，睡前不宜食用，以免血黏度增高。银耳能清肺热，故外感风寒者忌用。食用变质银耳会发生中毒反应，严重者会有生命危险。

香菇

香菇所含的香菇多糖能增强人体免疫力。香菇的蛋白质含量高，脂肪含量低，膳食纤维含量高，也就是说一斤的香菇相当于一斤半的猪肉或者鸡蛋。而且香菇中钾的含量非常高，钠含量非常低，锌含量也非常高，这就意味着对高血压的病人非常有好处，另外锌的含量高，对小孩的发育，对人体的正常功能，都非常有好处的。香菇有养胃益气功效。香菇中有一种香菇多糖成分能增强机体的细胞和体液免疫功能。由于香菇的根部通常很难烹制，到末端的时候往往营养成分是非常非常少了，所以我们一般把根最末端的部分剪下去，是最

理想的吃法。

香菇的好处有很多，总结起来有以下几点，第一能够延缓衰老，第二能够提高人体的免疫机能，第三可以抗肿瘤，第四可以降血脂。其所含营养成分不会因为我们泡发的过程丢失的。

（五）其他增强免疫力的食物

鸡汤

喝鸡汤能够预防感冒和流感等上呼吸道感染性疾病。鸡肉中含有人体所必需的多种氨基酸，营养丰富，特别是其中所含的半胱氨酸，可以增强机体的免疫力。此外，喝鸡汤对感染后加速痊愈也有积极作用。

蜂胶

蜂胶是蜜蜂采集植物嫩芽中的树脂混合本身唾液及腹部脂腺分泌的蜂蜡，经咀嚼而成的一种胶状物质。蜜蜂主要用其来抵抗外来病原微生物对蜂巢的侵袭。

《中华本草》记载了蜂胶的八大功效：抗病原微生物。抗肿瘤。促进组织修复。降低血液黏稠度、改善微循环、净化血液。保肝护肝。抗氧化，清除自由基。增强免疫力。调整内分泌，降血脂、血糖、血压。

蜂胶能显著增强免疫力让您远离感冒。

大蒜精油

大蒜精油是大蒜中的特殊物质，呈现为明亮透明琥珀色的液体，它是大蒜中提取而得的最重要的物质。这种精油含很重要的活性硫化物，它对一般保健及心脏血管的健康很有帮助。大蒜精油被证实对维持健康最有益处，它在对抗感染及保证心脏血管系统的健康上也很有效果。能够降低胆固醇及血脂，增强血管弹性及降低血压，降低血小板凝结并能减少心脏病发作。具有强力杀菌作用，尤其适用肺、胃部的感染及微生物感染。

大蒜味辛、微凉，有疏风解表、化浊之功效，对消化道有较强的杀菌作用。大蒜能治感冒、发热、消化不良、腹胀等症，对细菌性痢疾也有一定的疗效。每顿食1～2瓣大蒜，对提高机体免疫力，增加抗病能力，提高食欲都是大有裨益的，特别是紫皮蒜或独头蒜的效果更佳。

动物肝脏富含多种有助于促进免疫功能的物质，例如叶酸、硒、镁、铁、

铜，以及维生素B_6、B_{12}等。动物肝脏是人们常享用的食品，它含有丰富的蛋白质、维生素、微量元素和胆固醇等营养物质，对促进儿童的生长发育，维持成人的身体健康都有一定的益处。此外，食用动物肝脏还具有防治某些疾病的作用，如角膜干燥症、夜盲症、角膜炎等因缺乏维生素A导致的眼病。

七、原来如此！食物疗法可增强免疫力

1.桂圆莲子汤

用料及用量：

25克左右的红枣、莲子、桂圆肉，冰糖适量。

制作方法：

首先用热水将莲子泡1～2小时，待其水发后与红枣、桂圆肉一起放入器皿中，加入适量水一起煮，煮至莲子酥烂时即可。

食用方法：

食用时可加入冰糖调味。睡前服用效果较好。每周可以服用一至两次。

功效：

坚持服用具有安神、补心血、健脾胃的功效，同时还能有效地消除疲劳，有利于睡眠。

2.枸杞红枣煲鸡蛋

用料及用量：

枸杞子20克，红枣20枚，鸡蛋2个。

制作方法：

将枸杞子、红枣、鸡蛋放入器皿中，加入适量的水同煮。煮至蛋熟后去掉蛋壳再同煮10分钟左右即可。

食用方法：

可以吃蛋也可以喝汤。

功效：

经常食用，可以有效补益气血，可有效缓解疲劳，对体质虚弱、视力减退



等有很好的调理作用。

3.黄芪双菇汤

用料及用量：

黄芪10克，鲜蘑菇25克，香菇25克。

制法：

先将香菇用水浸泡使其水发，将黄芪煎汁备用。将蘑菇与香菇都切碎，放在油锅中略炸一下，加入黄芪汁及鲜汤煮熟，加调料即成。

功用：

常吃可提高免疫力，增强抗病毒、抗感冒能力。黄芪增强免疫力，补气固表，防感冒。香菇有增强免疫力的作用，且能补益气血，抗肿瘤。蘑菇有“长生不老药”之称，能补益脾胃，养阴养肝，降血糖，润燥化痰，增加白细胞，增强免疫力。

4.银耳香菇羹

用料：

银耳10克，干香菇6克。

制法：

先将干香菇煎汁，再将汁以文火熬银耳至黏稠，加冰糖少许。

功用：

增强免疫力。银耳能增强免疫力，滋阴润肺、补肾益精、养胃生津、降压降脂、清肝护肝、强身、补脑、健心、和血、扶气、通便等良好功能。现代研究表明，银耳促进T细胞和B细胞增多，增加淋巴细胞转化率，提高免疫球蛋白G、A及总补体；增加巨噬细胞吞噬能力，促进抗体的形成；兴奋骨髓的造血功能；促进蛋白质和核酸的合成。因此，银耳能增强机体的免疫功能是有科学依据的。

5．红枣黑豆汁

用料：

红枣100克，黑豆100克。

制法：

取红枣、黑豆浓煎，食枣，饮汁。

功用：

补中益气，养血补肾。用于各种贫血症，提高抵抗力。红枣补中益气，养血安神。现代药理认为红枣还有免疫兴奋作用。黑豆有活血、利水、滋阴、补血、祛风、解毒等作用。黑豆中含有大量能降低胆固醇的大豆球蛋白、亚油酸、卵磷脂以及降低中性脂肪的亚麻酸等，这些有效成分能软化血管、扩张血管、促进血液流通。黑豆所含的皂甙有抑制脂肪吸收及促进其分解的作用，是预防肥胖症和动脉粥样硬化的益友。黑豆还可提高免疫力，可增强巨噬细胞功能，提高脾重量，增强生成免疫球蛋白M，使外用淋巴细胞含量增多。

八、注意！吸烟会降低免疫力

长期吸烟会降低我们体内的免疫力，危害我们的健康。我们知道香烟在燃烧时会释放出大量的有害物质，这些物质对我们的身体产生很大的危害，导致一些诸如癌症、心血管病等疾病的产生，也会降低吸烟者对各种疾病的免疫力。长期吸烟者比不吸烟者患流感的几率更大，还易得红斑狼疮、口腔溃疡及头部、脸部和手部皮炎等疾病。吸烟时人体内的血管收缩，减慢了体内血液及氧分的循环速度，造成局部器官血液供应量减少，营养素和氧气供给量减少。吸烟会使手脚血液流通完全受阻，尤其是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，免疫力便随之下降。

同时，吸烟也会加速一些疾病的恶化。而在一些疾病的治疗过程中发现，患者中吸烟者比不吸烟者的治疗效果要差。研究人员研究发现，吸烟会导致多发性硬化症的恶化。多发性硬化症是一种免疫系统错误攻击自身机体的自体免疫疾病。研究人员对1000多名多发性硬化症患者进行了调查。结果发现，与不吸烟的人相比，吸烟患者的多发性硬化症的病情出现恶化的概率更高。



（一）吸烟的危害

你还陶醉在吞云吐雾的畅快中吗？你还在因为太多的原因而无法远离香烟的诱惑吗？你还在享受与健康之间无奈地徘徊吗？下面就让我们一起来看看吸烟对我们的健康与生活产生的危害吧！

1．吸烟易使人成瘾

吸烟很容易使人上瘾，产生依赖性。长期吸烟的人对烟产生很强的欲望，身体和心理上都对烟有很强的依赖性，香烟对吸烟成瘾的人来说已经成了生活中不可缺少的一部分。一旦让他们停止吸烟，身心便会产生很多的不适状况。比如坐立不安、心烦气躁、手足乏力、无精打彩，同时还会出现头痛、目眩、恶心、困倦等症状。由此可见，抽烟已经严重影响了人的正常生活。

2．吸烟致癌

长期吸烟的人患癌症的几率要比不吸烟的人高。烟丝及烟燃烧时会产生一些致癌物质，从而威胁人体的健康。肺癌、胃癌、口腔癌、喉癌、咽癌、胰腺癌、膀胱癌、肾癌等癌症的发生都与吸烟有关。同时被动吸烟的人也易患癌症。世界卫生组织预言，如果人们都不再吸烟，5年之后，世界上的癌症将减少1/3。

3．吸烟对心、脑血管产生危害

长期吸烟对心、脑血管产生很大的危害，是许多心、脑血管疾病的主要致病因素。吸烟可干扰血脂代谢，使血脂升高，引发心、脑血管疾病。心血管疾病导致死亡的人中，有40%的人是由吸烟引起的，相应的死亡率随着吸烟量的增加而持续上升。长期吸烟的人比不吸烟者患中风、高血压、冠心病的几率要高。

4．吸烟影响患病率与死亡率

吸烟严重影响死亡率与患病率，研究显示，吸烟者的死亡率比不吸烟者的死亡率高70%，目前，全世界每年约有300万人死于与吸烟有关的疾病，如果依现在的吸烟状况持续到2025年，在估计的每年总死亡人数为6000万中，将会有1000万人死于与吸烟有关的疾病。同时，吸烟还影响人的寿命，中年吸烟者比不吸烟者平均要减少20～25年的寿命。

5．吸烟引起白内障

吸烟会引起白内障，影响视力，导致视力衰退。香烟中的有害物质会聚集在眼睛的晶状体部位，对其造成损害，使晶状体成雾状，从而有造成雾视和引发白内障的危险。白内障患者中，吸烟的人数是不吸烟的人数的两倍。同时，吸烟也是导致视力突然下降的一个危险因子，这种视力下降是由吸烟引起缺血性视神经前部病变所致。对于这种突然性的视力下降，如果人们能够及时发现并能立即戒烟，危险性便会显著下降。

6．吸烟者身体易受损

吸烟致使人体意外损伤增加，吸烟的人比不吸烟的人身体更容易受伤害，更易扭伤、擦伤、骨折等。而受伤之后吸烟者的痊愈能力要比不吸烟者低。吸烟时香烟中的有害物质使得伤口皮肤的愈合能力降低。同时，吸烟对人体的骨骼有很大的影响，烟中所含的尼古丁及一氧化碳延缓了骨骼再生的速度。长期吸烟者，骨质流失很快，易患骨折及关节病。

7．被动吸烟的危害

被动吸烟同样对身体有害。当吸烟者在吸烟的时候，不仅自己的身体健康遭受着香烟的威胁，也让不吸烟的人为他们的举动付出了代价。被动吸烟者比主动吸烟者吸入的有害物质多很多，吸烟会使空气中产生一些对人体有害的粒子，就算停止了吸烟，这些有害粒子也会停留在空气中保持很长的时间，这样就很容易让不吸烟的人吸入体内。被动吸烟除了眼睛、鼻子、口腔和咽喉会受到刺激以外，也能导致癌症、心脏疾病的发生。如果你不幸与一个吸烟者共同生活，那么你患癌症的几率会比一个人生活时增加1.4倍。研究发现，吸烟致癌的患者中有50%的人是被动吸烟者。

8．吸烟对人体器官的危害

吸烟对人体器官存在着危害。吸烟对脑部、口腔及喉部、心脏及血管、食道、肺部、胃部、膀胱、肠、眼睛等身体器官都产生了很大的危害。吸烟会产生许多有害物质，从而影响这些器官正常运作。长期吸烟，会使人体的器官产生一定的病变与癌变，致使人体的癌症与某些疾病的发生。

9．吸烟对女性的危害

香烟不会对女性产生怜爱而减少对女性身体的危害，相反的是对女性的危

害要比对男性的危害更大。长期吸烟可使女性的身体发生很多变化，如月经紊乱、受孕困难、雌性激素低下、骨质疏松、宫外孕，癌症的发病率也相应较高。美国的一项报告显示，全美国每年有40万人死于与吸烟有关的疾病，而这些人中女性占了39%，吸烟已经严重危害着女性的身体健康。吸烟也严重威胁着女性的美丽，长期吸烟会使更年期提前，皮肤失去光泽、面容憔悴，易产生皱纹，使人过早失去美丽的容颜。吸烟不仅对女性自己的身体产生危害，同时也影响了胎儿，孕妇吸烟者会出现自然流产、早产及胎儿畸形等现象。

（二）十个方法帮你轻松戒烟

1．加强戒烟意识

要想成功戒烟，就必须加强戒烟意识。戒烟者要真正认识到吸烟对自己和身边的人造成的危害，认识到戒烟的重要性，从而能更进一步坚定戒烟的决心，这样戒烟之路才会走得更长更久。有戒烟意识，就等于给自己的行为定了一个目标，使内心产生了一个心理暗示，激发戒烟者的决心和信心。

2．缓解压力，消除紧张情绪

缓解压力，消除紧张情绪有助于戒烟。现在的生活节奏日益加快，竞争也越来越剧烈，在这样的情况下人们产生压力是可想而知的。人们为了摆脱巨大的压力与紧张的情绪，而选择用吸烟的方式来使自己得到一定的缓解与放松。好多人在深夜熬夜工作的时候喜欢抽烟，心情不好的时候喜欢抽烟，过于紧张的时候也会选择吸烟。在戒烟的时候就要学会放弃用吸烟来缓解压力的方式，学会调节自己的情绪，使自己的身心能够得到放松。

3．少参加聚会

戒烟时特别是刚开始戒烟时应该少参加聚会，这样有利于戒烟成功。聚会一般都会有很多人参加，而参加的人很多时候都会抽烟，这对于正在戒烟的你来说会非常不利。一旦看到别人吸烟，好多人都会因为受不了诱惑或其他原因而又开始吸烟，这样你之前的努力便都白费了。所以在戒烟的时候尤其是在戒烟初期应该尽量谢绝朋友的邀请，在情况允许下不参加或少参加聚会。

4．转移注意力

运用转移法，适度转移自己对香烟的注意力，会更有利于戒烟。好好反省一下自己更易在何种情境下吸烟，或者是与什么人在一起时更容易吸烟。找到

之后便开始做一些改变，如果你在熬夜工作的时候喜欢吸烟，那么就尽量不要把太多工作放在晚上来做；如果你单独一个人待着时喜欢抽烟，那么就尽量不要一个人独处，要多和家人与朋友待在一起；如果你喜欢吃完饭后吸烟，那么就尽量在吃完饭后找点别的事情去做。当烟瘾上来的时候，可以吃点瓜子、口香糖之类的零食，也可以多做一些娱乐的活动，转移注意力，从而抵制香烟的诱惑。

5．控制体重

戒烟后体重往往会显著增加，一般会增加4.5～7斤左右，这就需要进行控制。体重增加是因为戒烟时很多人都会选择吃很多食物来替代吸烟，而有些食物的脂肪含量及热量都很高，就很容易使人发胖。同时，戒烟后人体新陈代谢的基本速度会有所降低，进食量突然猛增，这都会使体重快速明显增加。如果加强运动量，可以很好地改善这种状况。

6．多喝水

多喝水，可以使尼古丁排出体外，喝水越多越容易排出。多喝水不仅对人体有很重要的作用，对于戒烟的作用也很大。人的身体中水分的含量大约占65%，而血液中水分的含量高达91%，要想将体内以及血液中的尼古丁尽快排出，那只有多喝水。喝水也能够促进人体的新陈代谢，同时可以减少由于烟瘾发作所产生的症状，还可以改善戒烟造成的便秘等症状。喝水也要科学，一般早晨起床后是喝水的最佳时间，以小口慢饮效果最好。

7．循序渐进

戒烟不是一天两天就能够完成的事情，不宜操之过急，要循序渐进，慢慢来。很多戒烟者都有很长的烟龄，有很深的烟瘾，要想在短时间内戒除，这很不现实。应该制定一些比较可行的并且真正适合自己的戒烟计划，一步一步慢慢来，可以从每天少吸一支烟开始，逐渐减少吸烟量，从而能够完全戒除。急于求成，不旦不利于戒烟的进行，还会让戒烟者失去戒烟的信心，效果适得其反。

8．做好失败的心理准备

戒烟必须做好面对失败的心理准备。失败是很常见的事情，戒烟中的失败更常见，面对失败，戒烟者必须用良好的心态去面对，而不应该因为失败而失



去继续戒烟的信心。戒烟很重要的一个因素就是坚持，如果你能一直坚持，不轻易放弃，那么你终会戒烟成功的。很多人都有戒烟失败的经历，但也有很多人没有被这些失败打倒，取得了最后的成功。一旦失败了不应该放弃，而应该先找一下失败的原因，对于不足的地方加以改进，一小步一小步地往前走，直至戒烟成功。

9．快速吸烟法

快速吸烟法是一种很有效的戒烟方法，它能通过让吸烟者自己对吸烟产生厌恶的情绪而主动戒烟。快速吸烟法的要求是吸烟速度要快，一般为每秒一口，吸烟者要用深呼吸的方法将烟深深吸入肺部。这种快速、高强度的吸烟方式会使吸烟者的身体产生强烈的生理反应，如恶心、头晕、心跳过快等。如此一来，吸烟者便会对香烟产生恐惧与厌恶，而不愿再去触碰香烟。一般这种方法只要连续进行两三次就能彻底戒烟，但这种方法会对患有心脏病、支气管炎、高血压等疾病的人产生很大的危害，所以要慎用。

10．适合自己的才是最好的

最好的戒烟方法是真正适合自己的。现在有越来越多的人意识到吸烟的危害性之大，有更多的人投入到戒烟者的队伍中来。面对名目繁多的戒烟方法与戒烟产品很多人都会盲目追随，但并不是所有的方法都适合自己。能让别人戒烟成功的方法，不一定会对自己有效。因为每个人的情况都有所不同，所以应该从自身的情况出发，找到真正适合自己的方法，才能取得好的效果。

第四章
强身健体，增强体质——捍卫你的免疫系统

免疫力与我们每个人的健康息息相关，强健的免疫力可以帮助我们抵抗疾病。影响我们免疫力的因素主要是自身的遗传基因，但诸如饮食、睡眠、运动、压力等环境因素的影响作用也很大。适当的运动可以很好地使我们的免疫功能得到调节，进而提高我们体内抵抗病毒的能力。“生命在于运动”的观点早已深入人心，有越来越多的人意识到运动对于人体健康的重要性。我们对运动的认识也越来越深入，在生活的实践中，我们已经体会到了运动对于延缓衰老、防病抗病、提高机体的免疫能力、增进身体健康的积极作用。这也使得运动成为我们强身健体、延年益寿的主要手段。

一、天天锻炼身体好，免疫系统没烦恼

关于运动对机体免疫能力的影响已有大量研究，由于免疫系统功能的测定受多种因素的影响，如性别、年龄、生活方式、心理状态、营养及测试的技术手段、仪器设备等。对于运动与免疫的关系的研究而言，也受多方面因素的影响，如运动的方式、负荷的时间、运动的频率、运动的强度等。

为什么运动能够增强我们的免疫力呢?

运动之所以会增强我们的免疫力，这与我们运动时体内的免疫细胞数量和免疫系统功能活性的变化有关。当我们运动时，我们体内的温度调节系统与神



经内分泌系统会发生一些反应，这些反应的出现使得免疫系统的许多参数都发生了变化，这些变化主要表现在免疫细胞的数量和免疫系统功能活性两方面。而免疫细胞的数量和免疫系统功能活性的变化直接影响着我们免疫力的强弱。如运动时，体内的免疫T细胞、B细胞及自然杀伤细胞的功能活性会增强，而当我们的身体处于安静状态时，外周血中的免疫细胞的数量也会微弱地提高。那为什么说运动会增强免疫力呢？因为当我们运动时，体内的血液供应充足，新陈代谢加速，体内的细胞更新会加快，免疫系统，各种免疫球蛋白都时常更新，识别杀伤各种病原体的能力就上升，这样我们的免疫力也就提高了。

运动可以增强我们的免疫力，可是运动方式与运动量的不同对身体的影响效果也会有所不同。繁忙的工作、紧张的学习使得很大一部人都变成了不运动的人，而当身体不舒服的时候，很多人都会选择“恶补”的运动方式，在短时间内大强度地运动。其实这种运动方式是非常不科学的。虽然，运动免疫学研究发现，人体即便是在进行几十秒钟的急性短时运动时也会对体内的免疫细胞产生一定的影响。类似于短跑、间隙性高强度的球类比赛等运动，也能引起一些免疫细胞数量的变化，比如外周血中白细胞的数目会增加，各亚群细胞的绝对数目在短时间内也会急剧上升。这种免疫细胞数量增加的现象在运动结束后的几个小时之后才会恢复正常。急性运动不仅会对免疫细胞的数目产生一定的影响，也对免疫细胞的功能产生一定的积极作用。急性运动可以促进免疫细胞中的中性白细胞的溶菌活性，减少我们对病毒的感染。急性运动对免疫系统的影响是短暂的，运动时的影响是最大的，随着运动时间的结束，影响力逐渐减少，直至恢复到原来的状态。影响作用增高的过程中，对我们的身体产生的作用最有利，可以有效地消灭体内的病原微生物，增强我们的机体免疫力。

急性的、无规律的短时间运动对免疫功能的影响是比较短暂的，那么长期的有规律的运动会对我们的免疫系统产生什么样的影响呢？长期的、持续的、有规律的运动不单单能影响免疫细胞的数目，同时也能影响免疫功能的活性。当我们处于运动状态时，血液中单位时间内分泌出来的干扰素数量要比正常状态下分泌的数量高一倍多。体内干扰素的增加，可以增强体内吞噬病毒的细胞，如自然杀伤细胞、巨噬细胞和T淋巴细胞等的活力。当我们处于运动状态时，我们的体温会随之升高，而体温的升高有助于提高巨噬细胞、自然杀伤

细胞等的活性，增强它们对细菌和病毒的吞噬效果，从而有利于机体阻止和抑制病原微生物的入侵与繁殖，进而提高我们的免疫力。同时，长期有规律的运动也可使我们体内免疫细胞数量增加。适量运动可增加血液系统中白细胞的数目，而白细胞中的中性粒细胞和淋巴细胞的增多对预防病原菌的传播有重要的作用。一般情况下，免疫细胞在运动结束后的两三个小时内数目的增长达到高峰。

此外，长期的有规律的运动可以使我们的呼吸系统及神经内分泌系统增强功能，可以帮助我们消除不良的情绪，提高身心健康。长期坚持运动可以增强我们体内各个脏器及免疫系统的能力，从而使各个系统功能得到更好的发挥，我们的身体素质也得到明显的提高。所以，只有经常从事长期适宜的规律性运动才能对我们的免疫机能起到很好的增强作用。

虽然运动可以促进我们的免疫力，但是对于不同的人群只有选择真正适合自己的运动强度与运动时间才能真正地发挥有利作用。每个人的身体状况都有所不同，只有选择合适的运动时间与运动强度才有助于人体在面对免疫应激时存在感染疾病的危险降低，大家都知道在首次进行不适合自己的运动强度与时间的时候机体的免疫应答过强、过久，这些都是人容易感染的原因。

研究发现持续高强度、长时间的运动很容易引起人体产生一过性免疫应激反应，而中等强度、短时间的运动使人体产生的免疫应激反应相对较小。这是非常合理的也是非常科学的，但是对于不同的人群这种强度与时间就是相对的，对于大众人群来说，是从健身的角度来参与运动的，人们的运动与强度正好在中等的条件下产生的应激会较小，对机体的伤害也最小，这样的人群经过长时间的系统的运动机体的免疫应答减弱，这意味着在这种环境下机体免疫能力的提高，但是想要具有更高的抵御风险的能力就必须打破现有的应激反应，那就要进入新一环节的系统运动过程以达到一个新的应激水平与应激适应。所以对于运动员来说，为什么他们在不参加大型的比赛或一些挑战性的运动时他们适应同等环境的能力要远远高于普通人，这个理论说明了这一点。

总之只要进行有规律的系统的运动，你的免疫能力将会不断的增强，对于即将要改善自己免疫能力的人群来说，中等的强度与时间的运动将减少他们由于免疫应答带来的危险，也有助于他们免疫能力循序渐进的提高。

二、运动量越大免疫力越高?

我们知道如果能够坚持长期有规律的运动，我们的免疫力就会得到提高，那么是不是运动量越大免疫力就会越高呢？答案是否定的。

生命在于运动，但运动不是盲目的，而是要讲科学的。虽然坚持运动能使我们的身体保持健康，但如果运动量过大，也会对我们的身体造成一定的伤害。长时间大强度的运动不但不能起到锻炼的效果，还能使我们的身体产生一系列不适的反应。如果前一天进行了大强度的运动，那么在第二天人会变得很无精打采，身体也会有很强的疲劳感。大强度的运动会使体内局部肌肉群有一定的损伤，对大脑也会产生一定的危害。

过度运动还会抑制我们的免疫系统功能，降低身体抵抗疾病的能力，对机体造成很大的危害。经常性的有规律的运动，可以使我们身体的外周血中的免疫细胞的数目增加，也能使免疫细胞的活性增强，但是长时间大强度的运动作用与之相反，会使体内免疫细胞的数目及免疫细胞的免疫活性降低，从而降低了抵抗疾病的能力。来自多伦多大学的研究报告显示，过度运动会使体内的免疫细胞数目降低。该研究对一些不常运动的人进行了测试，让受试者分别每周进行3次或者5次有氧运动，并且每次持续40分钟，经过12周的运动之后，对他们的血液进行检查，检查发现，受试者当中每周进行5次运动的人体内的免疫细胞的数量竟比没运动之前减少了33%，而每周进行3次运动的人的免疫细胞数量没有变化。当我们进行大强度的运动时，我们体内会产生一系列的氧化反应，这种反应的强度非常大。伴随着激烈的氧化反应，我们体内的自由基的数目也会快速增加。自由基的大量产生是造成身体出现运动性劳损的主要原因，同时也会消耗体内的抗氧化物质。当运动量过大，人体会很容易感到疲劳的，事实上，当人体处于疲劳状态时体内的免疫系统是很脆弱的。我们体内的抗氧化物质是免疫系统正常运行所必需的物质基础，正是它们的存在，免疫系统才能更好地抵御外来病毒与细菌的侵袭。一旦这些抗氧化物质缺乏，免疫系统功能无法正常发挥，我们身体患病的几率就会增加。

我们体内还含有大量的细胞因子，这些细胞因子对我们的免疫功能具有促发作用，当我们大强度地运动时体内的肾上腺会分泌很多化合物，而这种化合

物的存在会抑制单核细胞释放细胞因子。也就是说，在这种情况下我们的免疫功能会下降，从而会降低体内对坏死的细胞和一些组织碎片的清除能力，加速了身体内的某些组织及脏器的老化。

同时，过量的运动，也会增加上呼吸道等疾病的感染率，进而造成心血管功能的损伤以及其他内脏系统功能的紊乱。而如果运动量太小，也不会达到调节免疫功能的效果。所以，在参加健身活动时，应该减少盲目性，增强科学性，才能达到增强体质和抵抗力的目的。

对于那些平时很少参加运动的人来说，靠运动来提高身体素质的效果不可能立竿见影，免疫力的提高也只能是一个循序渐进的过程，只能在平时的运动中逐渐提高。所以不要因为急于想在短时间内提高免疫力，而采取一些极端的运动方式。但是也不应该因为取得效果的过程是缓慢的而放弃运动，应该看到运动对我们的重要性，如果不运动，免疫力或许永远也不会提高。所以只有适度的运动才是真正行之有效的增强免疫力的方式。

三、请问，你的运动科学吗？

运动量过大的运动方式会对我们的身体带来危害，起不到健身的效果，而运动量过小的运动方式也不能给我们带来健康，那么究竟什么样的运动才是最有效的呢？

研究证明，只有科学的运动方式才能给我们带来健康。那么什么样的运动才是科学的呢？选择科学的运动要注意以下几个方面：

1.如何选择合适的运动形式？

运动对我们的身体健康有很多的好处，但运动形式是多样的，不同的运动形式对身体也会产生不同的作用。比如我们知道运动可以增强免疫力，但是，并不是所有的运动形式都能起到增强免疫力的效果。在诸多运动形式中，只有有氧运动才能更好地增强免疫力。所以我们在进行运动时，应该选择一些适合自己的运动形式。常见的运动形式主要有以下几种：

（1）静态运动

静态运动是指在运动过程中不改变人体的姿势，不改变关节角度的运动形



式。长期坚持静态运动可增强体内肌肉的力量，如左右手掌互相紧压等。但是这种运动形式可使血压上升，对健康不利。

（2）等动力运动

等动力运动是指克服阻力时，同时改变关节角度的运动，如举重等。等动力运动可有效增强纤维体积和力量，但不能提高人的耐力和心肺功能。

（3）伸展运动

日常的伸展运动可以增加身体的柔韧度和灵活性。柔韧度是指能轻易地弯曲、伸展和扭动身体，这在日常生活中最易被忽略却又好处最多。无论是从柜顶拿下一只盒子，还是弯腰系鞋带，这些运动都很重要，而且应当随时随地地进行。伸展运动包括瑜伽、太极拳、舞剑、做操等。

（4）无氧运动

无氧运动也称缺氧运动，是指肌肉在无持续的氧补给情况下的运动，是相对有氧运动而言的。无氧运动非常剧烈，或者是急速爆发的，典型的例子如短跑及各种高强度、短时间和爆发用力的项目，如跳高、跳远、投掷、举重、百米冲刺、摔跤等。这些运动能调节和锻炼肌肉，主要由肌肉糖元供应能量。无氧运动时氧气的摄取量非常低。再加上运动速度过快及爆发力过猛，人体内的糖分来不及经过氧气分解，而不得不依靠“无氧供能”。这种运动会在体内产生过多的乳酸，导致肌肉疲劳不能持久，运动后感到肌肉酸痛，呼吸急促。无氧运动大部分是负荷强度高、瞬间性强的运动，所以很难持续长时间，而且疲劳消除的时间也慢。这种运动属竞技运动，不利于健身。

（5）有氧运动

有氧运动也称增氧运动。是指那些以增强人体吸入、输送氧气，以及与使用氧气能力为目的的耐久性运动，如步行、跑步、游泳、骑自行车、跳健身舞、太极拳等。这些运动能有效地改善心肺功能，对人体健康十分有利，是能够增强机体免疫力的最佳运动形式。

2.如何选择合适的运动场所？

运动场所尽量选在阳光、氧气充足的地方，如选择在户外或郊外运动较理想。如在室内，要选择空气流通及有相应消毒措施的地方。专家介绍，经常进行户外活动，哪怕是非针对性的锻炼，对提高人体免疫力也是有所帮助的。因

为人体在接受外界刺激后会产生抵抗力，经常风吹日晒的人，身体对周围环境的抵抗力相对会强，少量地接触空气中的病菌还会使人体产生抗体。

小贴士：在加强锻炼的同时还要注意休息，保证充足的睡眠，以保证我们的身体在运动后能尽快的恢复；同时也要结合科学的饮食，保证丰富的营养，以保证运动时营养的供给。

3.如何选择合适的运动时间？

运动时选择一个最佳的时间也会对运动效果起很大的影响作用。可是一天之中什么时间的运动效果会最好呢？人们一直都很关心这个问题，一直以来都没有一个固定的答案，人们众说纷纭。但总的来说，人们一般倾向于早晨与下午两个时间段。

（1）早晨的时间运动好

一日之计在于晨，很多人都会选择在早上的时间“闻鸡起舞”。在我们传统的观念里，人们都认为早晨是最佳的运动时间。因为在经过一整晚的休息睡眠，当我们早上一觉醒来的时间，体内的能量差不多已经消耗殆尽了，如果在这个时间运动，我们体内能量的供应只能依靠肝脏里的一部分糖原，当这些糖原的浓度降低到一定程度的时候，体内的脂肪就会燃烧。这时，身体能量的供给就只能依赖脂肪燃烧了。所以在早上运动，非常有利于减肥，也有利于防治脂肪肝。早上人们的记忆力也是最好的，所以在早上学习一些太极拳、健身操之类的技能性运动，会更容易掌握。这样看来，在早上进行运动是很不错的选择。

但是，在早晨运动也有很多不好的地方。一天之中，空气最差的时刻是清晨，清晨空气中的二氧化碳和二氧化硫量都比下午和晚上高，因为在凌晨4点到早上9点之间，二氧化碳会反流，空气质量受到严重的威胁。我们很多人都有赖床的习惯，虽然起床的时间早到了可是还是很不情愿地从睡梦中醒来。尽管我们已经休息了一整个晚上，但还是觉得头脑不清醒，昏昏沉沉的，为什么会出现这种状况呢？这与我们的生物钟有关，由于长时间的沉睡，我们的生物钟在早上的时候仍旧处于最低潮阶段，此时我们的体温处于最低状态，脉搏也



是最弱的时候。同时，身体内的血液黏稠度较高，选择在这个时候运动，会对身体不利。特别是那些患高血压和心血管疾病的人，危害会更大。有关统计显示，清晨的时间是一天中最危险的时刻。世界卫生组织的统计显示，全世界清晨死亡者占一天总死亡者数的60%。

小贴士：如果选择在清晨运动，在锻炼前最好喝上一杯温开水，以稀释血液、降低黏稠度。要选择远离树木繁茂的地方，尽量去背风和向阳的开阔地带，锻炼时间40分钟左右即可。晨炼前喝一大杯温开水；做好充分的准备活动；运动量不宜大；气温低时或雾天最好不要晨炼。

（2）下午的时间运动好

近期很多研究显示，下午的时间是一天中的最佳运动时间。研究发现，人体的生物钟在下午的时候处于高潮时期，此时身体的生理机能也处于最佳的状态。下午的空气质量相比于早上来说也较好。此时人们吸入体内的氧气量也较高，心脏的跳动和血压也较为平稳，身体与外界环境相适应的应激能力也较强，在这个时间运动，效果会更好，对我们会更有利。同时，在下午运动对睡眠也非常的有利。这些因素都向我们证实了下午的时间是运动的最佳时间。

但是有关专家指出，不要只用生物钟的规律去决定一切。虽然我们的生物钟在下午时处于最佳状态，但这也不能说我们就必须去选择下午的时间进行运动。同时，由于早上的空气不好就去选择下午时间运动的方法也是不可取的，因为下午的空气也会受到很严重的污染。在白天的时候汽车尾气等的污染也是相当严重的，也会排出很多有害的化学物质。

由此可见，无论是选择在早上的时间去运动，还是选择下午的时间去运动，都是存在着一定的利与弊的。那到底什么样的选择才是最好的呢？答案是，只有适合自己的才是最好的。所以在选择运动时间时不要盲目跟风，适合别人的并不一定就是适合自己的。因为每个人的作息时间与身体状况都有所不同，在选择运动时间时应该以自己自身状况为依据，合理进行安排。不管选择在什么时间去运动，只要你运动了，只要你坚持了，就一定会取得好的效果。

4．如何选择合适的运动量？

一般人都很喜欢按照自己的喜好进行运动，很少去注意自己的运动是否是科学合理的。运动很重要，但科学的运动更重要。我们知道适度规律运动提高机体免疫力，大强度运动使机体免疫力受损。所以要想快速、有效地增强体质，我们就应当根据自己自身的情况，选择适合自己的运动项目。

运动强度、运动持续的时间和每周运动次数三个因素共同影响着运动量。在这三个因素中，运动强度起着决定作用，因为运动强度对不同人的影响差别会很大，而运动持续时间与每周运动次数两个因素对于不同人群之间的差异不大。

（1）运动强度

运动强度是指运动时单位时间内移动的距离或者速度，或肌体的肌肉在单位时间所做的功。运动强度通常用运动时的心率来表示。运动强度不仅决定着运动量，而且在运动过程的能量消耗代谢作用中，运动强度也是决定能量供应来源的重要关键。所以，在进行运动时，运动强度的选择是非常重要的。

在进行运动之前，我们首先应该计算出可有效增强体质的心率范围，一般情况下，运动时最佳的心率有一个计算方法，心率＝（220－年龄）乘以60−70%次／分钟。算出来的结果就是我们运动时所允许的最大心率值。一般运动时心率要求控制在最大心率值的60%～80%对健康比较有利。但这个公式要因人而异，它和年龄、平时锻炼不锻炼、有没有慢性病等多种因素有关，年龄越大、患有慢性病或者平日很少运动的人，运动时的心率应该比标准低。

一般情况下，比较安全的运动强度可以通过触摸手腕部位的脉搏来计算，通常运动结束时脉搏数为每分钟170下减去自己的年龄是安全的运动强度，要是当时没有表来计算，感觉运动后有微汗也可以。

（2）运动持续时间

运动持续的时间就是进行一次运动时连续用的时间。

运动持续时间对于一般人来说，每次持续30～60分钟为宜，其中包括在运动前后各5分钟的准备活动和休整放松时间，中间真正运动的时间为20分钟即可。正常运动时间要求在运动时心率保持在正常值以内。来自美国阿帕拉契州立大学的三项研究结果显示，人在每天运动30～45分钟，每周5天，持续12周



后，体内的免疫细胞数目会增加，抵抗力也相应增加。这种运动只要心跳加速即可，即最好是有氧运动。

（3）运动频率

运动频率，简单点说就是一段时间内运动几次的问题，而这里的一段时间通常是指一周的时间。运动频率，科学地讲，一般隔一天运动一次就可以了。专家建议，适当运动最简单的要求就是：每次运动30分钟以上，每周不少于3次，运动中心率加年龄应该在170次/分钟。体质较好的人，在此基础上可以再选择一些运动量更大的运动，如每次运动可以延长到1小时以上、每天都运动、运动中心率也可以达到120～160次/分钟。选择合理的运动时间和频率，要达到锻炼的目的最低限度每周应锻炼3次，每次30分钟，也可分为2次，每次15分钟。

5.如何选择合适的运动项目？

若选择羽毛球等竞技项目，要首先看对手，如果和对方体质相差较大，则不适合，而且过激的运动有可能会造成运动损伤。对于平时缺乏基础运动的人群，建议采取慢跑和快走的方式，因为这样的运动项目比较容易掌握心率，而且也相对安全、可靠。强度过低，锻炼无效；强度过大，非但不能提高体质，还可能导致机体免疫力下降。

运动，需要因人制宜，只有掌握有效的运动方法，循序渐进，才能达到事半功倍的效果。长期不进行运动的人，在运动开始的时候活动不要太剧烈，以后逐步地增加运动的量，而不仅是简单地活动一下，就能解决问题。如果急功近利，活动量太大，超出身体负荷，其效果则恰恰相反。有的人在运动过程中运动方式和强度不对，而导致因过度疲劳诱发原先疾病死亡，这样的教训应该让我们引以为戒。

四、要想免疫系统好，有氧运动离不了

有氧运动是指机体在运动时体内代谢以有氧代谢为主的耐力性运动。有氧运动可提高机体的摄氧量，增进心肺功能，是达到健康效应的最佳方式。有氧运动包括散步、快走、慢跑、打球、游泳、爬山、骑自行车、太极拳、舞蹈、

健身操等一些简便易行、安全和持久的运动方式。在快走或慢跑中，可以刻意加强一下呼吸锻炼，主动深呼吸，用力越大摄入的空气越多，可以增强肺部的通气量，对肺部健康有着重要的意义。

有氧运动的特点是强度低、有节奏、不间断和持续时间长。有氧运动是一种恒常运动，是持续5分钟以上还有余力的运动。

体育运动专家的建议：科学健身提高免疫力，重点选择有氧运动。如健步走是最安全的锻炼方式之一，每天最好持续走30分钟，可以调节免疫力，提高抗病能力，加快病后康复速度。不太习惯锻炼和平时很少运动的人，最初要避免过量运动，运动时间不要超过2小时。其他如慢跑、跳绳、瑜伽、游泳、乒乓球、羽毛球等，都可以根据个人实际情况来选择。有氧运动男性女性都很适合，对于女性来说特别是30岁以上的女性练习瑜伽对身体的效果会比较好一些。因为随着年龄的增长，女性的关节、韧带的柔韧性便开始下降，如果能长期坚持练习瑜伽，便可以使得身体的机能得到很好的改善。男性在进行有氧运动时的强度一般在感觉到自己的肌肉有疲劳感即可。

小贴士：男性在每次有氧运动前，如果能做10分钟左右的仰卧起坐，运动效果会更好，因为这样有助于增强背部的肌肉。对于平时经常伏案工作的人来说，效果会更佳。

（一）有氧运动的健身作用有哪些？

1.有氧运动可以有效增加血液总量

我们吸入的氧气在体内是伴随着血液流动到体内的各个部位的，因此氧气的输送能力受血液总量的影响。当进行有氧运动时，我们体内的血液总量会提高，进而增强了氧气的输送能力。

2.有氧运动能增加肺脏的功能

在进行有氧运动时，我们的呼吸自然会加深加快。经常深呼吸有助于提高我们的肺活量，进而提高吸入氧气的能力，以保证我们体内的各个组织、各个器官有足够的氧气输送。

3.有氧运动能控制高血压

对血压正常者的血压影响较小，但对高血压的病人影响较大。有研究表明，可使收缩压和舒张压分别下降1.43和0.78千帕(11和6毫米汞柱)，甚至更大些。坚持有氧代谢运动不仅有益于血压控制，而且有利于减肥、降血脂和控制糖尿病，全面改善健康状况。同时还可通过体重的控制促进血压下降，从而步入良性循环。

4.有氧运动能有效改善心脏功能

当氧气吸入肺部以后，需要依靠血液的流动才能输送到全身，而血液输送只能靠心脏跳动的挤压来完成，所以心脏功能强会增强体内氧气的运输能力。心脏每跳动一次，血液的输出量就会增加。经常参加有氧代谢运动能使心肌变得强壮，心脏的跳动也就更有力，每次能挤压出的血液量也更多，同时也改善了心脏本身的血液供应。另外，医学研究证明，有氧代谢运动能提高血液胆固醇中的高密度脂蛋白的含量，从而减少了发生冠心病和血管硬化的可能性。

5.有氧运动可以增加骨骼密度

为什么人一到老年就很容易骨折呢？这是因为随着年龄的增长，我们身体内的骨骼中的钙渐渐减少，骨骼密度会减小，骨头变得疏松易折。而有氧代谢运动能够非常有效地防止体内钙质的流失与骨骼强度的降低，以散步、慢跑和健身操练习等有氧运动的效果最佳。

6.有氧运动能够减少体内的多余脂肪

有氧运动具有很好的减肥效果。很多人都因为平时的运动不足加之饮食过量便会使体内的脂肪量增加，体重也会相应的上涨。很多人都在寻找有效的减肥方式，而有氧运动就是最好的减肥方法。有氧代谢运动加上适当的饮食控制，能最有效地除去体内多余的脂肪，而且不会像有些不科学的减肥方法那样损失肌肉成分。使胖人变得结实，有时体重变化不大，但体质增强了。

7.有氧运动可以很好地改善心理状态

有氧运动可以帮助我们改善心理状态，如果我们能在日常生活中，经常从事跑步、骑车、游泳等简单的有氧运动可以非常有效地抑制不良情绪，运动的量不要过大，只要每次持续30分钟左右即可。如果我们能把力量练习、柔韧性练习和有氧代谢运动结合起来，那锻炼的效果会是最佳的。

（二）掌握能量，再进行有氧运动。

有氧运动过程中的能量消耗较大，有关数据显示，一次持续半小时的中强度的有氧运动，能消耗体内约150～300大卡的能量，而同等强度的举重训练消耗的能量却只有100大卡。而如果要想通过运动的方式使我们的身体达到理想的效果，那就要求每周的运动必须消耗能量在1000～1500大卡左右。

有氧运动对增强免疫力有很好的效果，但进行有氧运动时也需要把握好“度”。如何把握运动的度？我们可以用运动时的心跳来衡量，一般情况下，正常的度是指在运动时心跳比在安静状态下高出50%的度为宜，通常健康成年人在进行有氧运动时的心跳在110～130次/分左右，儿童在100～110次/分左右都是正常的。如果在进行有氧运动时，有很吃力、上气不接下气的感觉时，那就说明我们的运动已经超出了我们身体所能承受的力，这就要求我们及时调整运动状态。

科学家们研究发现，如果一个人每次大约做30分钟中等强度的运动，每周保证做3～4次，持续12周后，体内的免疫细胞数目会增加，抵抗力也会相应增加。

有氧运动的度与所选的运动方式也有关系。如果你选择以散步的方式来进行运动，那么你只要每次坚持走45分钟，每周5次，长期坚持，身体的免疫力就会增强，能使患病的几率下降50%；一般快步走或慢跑30～40分钟，让身体慢慢流汗，长期坚持可增进心肺功能及提高免疫能力；如果选择骑脚踏车，运动时的心跳在110～130次，感觉有点所气喘但不要喘到不能说话就好，每次运动应该维持在30～40分钟即可；在进行健美操、阶梯操、搏击操、拉丁操、瑜伽等有氧运动时，每次持续30～40分钟即可达到最大的效果，可以有效增强心脏、肺脏等功能。

五、良药不苦口——提倡快乐运动

如何科学健身提高免疫力，普通的健康人一般经过6～8周的科学锻炼即可见到效果。首先是心肺功能的提高，具体可表现为同样的运动量之后，脉搏、呼吸、体力消耗等身体各项指标的改变。同时，免疫力也会有所提高。如果坚持科学锻炼2个月左右，则肌肉力量和体内脂肪等成分的改变，都可以通过测



试显示出来。

运动过量无益健康，伴随精神压力的运动同样有害身体。美国研究者曾经通过动物实验发现，愉悦环境中的运动对循环系统和神经系统的功能和平衡有着改善作用。因此，要以快乐为出发点，在运动中体会快乐。

周期性的有氧运动比如健步走、慢跑都是单人的运动，最适合在户外一个人进行，如果要使用小区里的运动器械进行锻炼，最好不要直接触摸，可以戴上手套或者用消毒纸巾消毒后再接触。

首先需要有一定运动量的上肢运动或下肢运动；其次是能够促进心肺活动的运动；然后是这些运动要与您的年龄、身体状况相适应；最重要的是您能长期坚持，并从中获得愉悦。达到了这些条件的运动，就能够增强您的体质和自身免疫力了。

现在，运动能增强人的免疫力已经成为大家的共识了。大街上积极锻炼的人是越来越多，那么，在锻炼的时候您应该注意什么，以什么为标准呢？

这不等于说运动后仗着身体抵抗力强，就可以满不在意。一般短时间运动后中性粒细胞就恢复正常了，这个时间大概是一个小时。运动停下来了，免疫细胞数目就会下降。

因此，要想提高身体免疫力一定要坚持运动，根据个人情况有所不同，一般是12周后身体才会有足够的抵抗力。运动提高免疫力不是立竿见影，也不是一劳永逸，12周后仍需坚持运动。

六、过度运动免疫力会下降吗？

据国外研究显示，每周3次的有氧运动比较合适，太高强度与密集的运动，反而会让免疫力下降。多伦多大学对19～29岁不常运动者进行测试，让他们分别每周进行3次或5次每次40分钟有氧运动，连续达12周之久。血液检查发现，每周运动5次者，免疫细胞数量竟减少33%，每周运动3次者则无改变。因此专家认为，每周3次，每次30分钟持之以恒的有氧运动能达到保健效果。

运动能缓解免疫系统疾病疲劳

面对免疫系统方面的疾病（如狼疮、多发性硬化症或类风湿关节炎）引起

的疲劳，你不必感到困惑，澳大利亚研究人员最近研究发现，疲劳在这些病症中很常见，但步行、骑车或其他无伤害性的有氧运动可降低你的疲劳。研究人员对患有狼疮、多发性硬化症与类风湿关节炎的400位病人进行了研究。病人首先接受了彻底的检查，以确保他们能够进行运动。在为期3个月的实试中，病人每周通常运动3次，每次30～60分钟，部分病人还参加了无伤害性的有氧运动训练，其他人则走路、骑车或游泳。结果显示，病人的疲劳程度都获得了改善。

受到鼓舞而想尝试运动来减轻你的疲劳吗？研究人员推荐可考虑以下步骤：首先获得医生的许可。考虑自己的爱好——喜欢自己在家运动还是在体育馆与其他人一起运动 最好在疾病早期开始运动。 从低强度的活动开始并且要避免引起症状的发生。如果可能的话，结合有氧运动与力量训练。逐渐增加运动强度。每周至少运动3次，每次15～30分钟。

七、太极八卦连环掌，免疫威力不可挡

太极拳是中华武术之精粹，对强身健体有着积极的作用。太极拳是一种比较舒缓的运动，运动时的速度要求徐缓，动作舒展柔和，可以使人体的微循环得以扩张。太极拳的主要特点是缓、柔，长期坚持打太极拳可以使体内的血液顺畅地流向身体各处，从而使得体内的各个部位都能够得到物质和能量的交换，进而改善身体内部的循环。而在进行剧烈运动时，体内微循环得不到很好的扩张，同时会使体内的血液运行走捷径，致使身体的很多部位得不到充分的物质和能量的交换。而我们身体上产生的很多疾痛常常都是由于体内的循环不够畅通造成的，俗话说“痛则不通，通则不痛”，这就让我们看到，如果想消除体内的一些病痛，只有使全身的血液流动畅通。如果身体畅通，可以使我们身体上原本的慢性病症得到缓解或消除，同时太极拳运动也能强身健体，能减少我们患病的几率，因此，太极拳运动有治病的效果。

练习太极拳时的自然深呼吸对身体有好处。在练习太极拳时自然的深呼吸很重要，并且这种呼吸是比较有节奏的，长期练习太极拳，可以增强横膈肌和胸腹的功能。经常练太极拳能使我们的呼吸变得自然、细长、缓慢、均匀，这

样的呼吸可以有效加大肺部气体的交换容量，使体内的新陈代谢速度加快、加强。太极拳中自然的深呼吸法对防治一些神经衰弱、高血压、心脏病、关节炎及消化系统疾病都有较好的作用。

练习太极拳也可以增强免疫力。研究发现，经常打太极拳可以提高人体的免疫能力，能有效地对抗疱疹病毒的发作。研究人员将112名年龄在59～86岁之间的健康人分为两组。一组每周打3次太极拳；另一组则上课接受健康教育，包括如何建立良好的饮食习惯、如何消除心理压力和紧张等等。两组人员都接受水痘疫苗注射，在注射前后，受试者要定期验血，以确定他们对此类病毒的免疫能力。6个月后，研究人员发现打拳组的人员在对抗病毒时的免疫能力比不打太极拳的组员提高了将近一倍。在注射疫苗之前，打拳组的平均免疫能力与一些较为年轻的受试者对照相差不大，但打拳再结合注射疫苗，他们的平均免疫能力就要比不打拳的人提高将近40%。究其原因，可能是打太极拳讲究意守丹田，能够影响免疫系统的平衡。

1.哪些环境适于练太极拳？

练太极拳时选择环境很重要，因为环境因素会影响到练习效果。那么什么样的环境最适合练太极拳呢？在阳光充足、空气新鲜、环境幽静的环境练习效果会最好，不管是室外或室内环境都可以。在阳光充足的地方，特别是在阳光斜射时练习较好。夏季时，阳光过于强烈，直射会对身体不好，所以应该避免在阳光直射时练习，特别是身体虚弱的人更应该小心。为了不影响练习效果，可以借助树荫在透入光线的地方练习。练习太极拳时空气越新鲜越好，肺内吸入污浊的空气是非常不利健康的。当我们处于幽雅静谧的环境时精神会很容易集中，情绪也较容易镇定。这样的环境对初学者来说效果会更好，因为很多初学者在练习太极拳时会很容易受外界事物的影响，如果没有幽静处所，会很难集中注意力。另外，在练习太极拳时，也可以配合音乐，在音乐的节奏下，动作会更整齐。

2．循序渐进，练习太极拳的秘诀

很多老年人都很喜欢学习太极拳，太极拳也是一项非常适合老年人的运动。但是老年人在学习太极拳时不要过于心急，而应该循序渐进。特别是初学者，更应该从最简单的东西学起。因为随着年龄的增长，老年人的记忆力与领

悟力也会变得越来越差，在学习动作的时候，同样的动作他们学起来会比年轻人更难一些，所以，学习时应该从最简单的入手，即先学简化的太极拳。等这些简单易学的动作掌握了，再开始学那些复杂点的东西，这样动作的巩固与累积效果会更好。如果太过心急，常常只能学到表面的东西，而无法领悟到其中的真谛。同时，也会影响他们学习的积极性，不利于以后的学习。老年人在练习太极拳时也要有信心，从自己自身的情况出发，一步一步慢慢来，效果会更好。

3.练习太极拳时要注意的要领：

(1)意伴行随

“用意不重用力”，这是太极拳的特点。这就要求在练拳时要全神贯注，注意力高度集中。每个动作都需要意念与之配合，要求做到“刻刻在心，意随身随”。练拳时应当多以“意识”“意念”去带动作，而不是靠多用“力气”(拙力) 去求得锻炼效果，也即“用意不重用力”。对动作复杂、要求较高的动作更加要求思想意念的高度集中，正所谓思想不停，动作不停，连绵不断。

(2) 刚柔并济

太极拳是一种“柔性武术”，其动作以柔性为主。太极拳动作讲究舒静柔和，防止动作僵硬、紧张和拘束。“柔”的运动方式，可使肌肉用力少，不致过分紧张，对于肌肉锻炼，对于调节大脑皮层和植物神经系统功能，有独到作用。在练习时，应该根据动作的要求，劲力也相应有柔有刚，张弛交替，避免了不分层次、平均用力和双重、呆滞的毛病。

(3) 连贯圆活

连贯性也是太极拳的特点之一。太极拳从起势到收势的每一动作都互相连成一气，前后连贯，如环无端。太极拳每一个动作都同时要求腰部、手、脚以及全身各部分参与，同时还要求呼吸和意念配合。

(4) 呼吸相伴

太极拳在练习时，呼吸的节奏也是非常重要的。拳势与呼吸之间的配合既是积极的又是自然的，运用得恰当可以使动作更加协调、圆活、轻灵、沉稳。打太极拳常说“全身意在精神，不在气，在气则滞”，“以意运气，非以力使气”，就是指动作和呼吸要自然协调配合，不可机械勉强。



(5)讲究姿势

打太极拳时身体姿势和动作都应该合乎我们自身生理的自然规律，不应该勉强，也不要做作。头颈正直，项肩放松不要僵化，表情自然。动作以端正、稳定、舒适为主。练习太极拳时强调重心稳定，要以腰部带动四肢。

八、每天揉一揉，免疫不发愁

按摩是使用按、摩、掐、揉、推、搓、摇、捻、刮、拍、打、点、压等手法对身体体表进行作用的方法。按摩可以促进人体的经络疏通，气血流畅，从而使我们的身体达到强健的作用。

所以通过按摩之后，疲劳消退，关节通利，邪气得泄，从而达到治疗的目的。

我们的身体内有大量的免疫细胞存在，这些免疫细胞平常处于休眠状态，为了激活这些细胞，我们可以通过按摩的方法进行刺激。

我们身体的很多穴位都关互着身体的健康。经常按摩一些穴位可以有效地增强免疫力。

（一）几个与免疫力有关的穴位

1.百会穴

位置：位于头顶正中心的凹进处。

功能：是非常有效的万能免疫穴，经常按摩可增强机体免疫力。

2.涌泉

位置：位于脚掌中央凹进处，足掌心前1／3与2／3交界处。

功能：涌泉穴是心肾两经的相接点，可以有效地缓解情绪，具有醒脑提神的作用，对全身机能都可调理。

3.足三里

位置：膝盖外侧下方1根手指处。

功能：是强身健体的长寿穴位，可以治疗腹胀、腹痛、食欲不振、腹泻、便秘、四肢无力等症状。

4.中脘

位置：胸窝口和肚脐的中间位置。

功能：对胃部免疫力低下的人特别有效。

5.气海

位置：肚脐向下一个手指宽处。

功能：对精神紊乱、忧郁有很好的效果。

6.关元

位置：肚脐向下3根手指宽处。

功能：对腹凉等寒体症有缓解效果。

7.三阴交

位置：在内脚踝向上3根手指宽的位置。

功能：特别适用于腰足寒冷及增强生殖器官的抗病能力。

8.内关

位置：小臂内侧两条肌肉中间与手腕上部3指宽的交界处。

功能：对失眠、胸痛、慢性胃炎有很好的效果。

如果能每天坚持用手指按摩这些穴位3分钟，采用揉和推两种按摩方法，就会有效地提升身体的免疫力。中医认为，人体在晚上11点至凌晨3点之间体内的经络会运行到肝、胆二经，有利于脏器的修复。如果在睡觉之前，能够按摩一下，使身体得到全面的放松，可以有效缓解压力，减少对免疫系统的伤害，同时也有利于提高免疫力。

（二）几种按摩方法能增强免疫力

我们的背部有很多的免疫细胞，在睡觉前能通过揉、推的按摩方法进行按摩，可以唤醒沉睡中的免疫细胞，增强免疫力。由于背部按摩自己进行会有局限性，没有办法完成，可以让别人帮忙。

1.揉法

揉法是指将手掌的五指自然伸开，手掌的根部紧贴在对方的背部，做快速的圆周或直线搓揉运动。在运动的过程中，用力不要过大。揉法按摩可包括快速揉法和慢速揉法两种。快速揉法的频率一般在每分钟150次左右即可，而慢速揉法的频率应保持在每秒钟一次左右。

2.推法

推法一般包括掌推法和肘推法两种按摩方式。掌推法是指用手掌进行按



摩。掌推法按摩时，将一手手掌置于另一只手手背，交叉相扣，按摩者与被按摩者面对背站立，将相扣的手掌放置于被按摩者的脊柱两侧，然后手部对对方的身体加力，顺着脊柱两侧肌纤维的走向，从上至下推。掌推法一般要求上肢的力量要大，而对于很多上肢力量差的人，可以选择使用肘推按摩法。肘推按摩法实行时，按摩者将肘部屈起，把屈起的肘部的三角区紧贴于被按摩者的脊柱两侧，面对按摩者站立后，依照掌推按摩法的动作要领从上至下推。

（三）按摩耳廓能增强免疫力吗？

我们的身体是由很多部分共同组成的，而且每个部分的作用都不是独立实现的，是与身体的其他部位一起联合起作用的，所以某一个部分发生作用也会影响到其他的部位，对于我们的整个身体也会起到很大的作用。研究发现，如果对耳朵进行一次按摩的作用相当于对我们整个身体进行了一次按摩。

耳朵虽小，但它的作用却是很大的。它之所以会对我们的身体有如此大的影响作用，是因为耳廓外侧所对应的部位正是我们的脊柱道部位，而脊柱道是全身神经的总干线。也就是说当我们按摩耳廓的时候，就等于是在按摩我们的脊柱。经常按摩耳廓能让我们的神经系统处于一种奋进的状态，从而起到增强自身免疫力的功能效果。

按摩耳廓的方法：全身心地放松，排除一切杂念。用我们两手的拇指与食指分别来握住左右两只耳朵的耳廓，手沿着廓轮自上而下的滑拉，一般每次坚持3分钟左右即可。通常在按摩的时候，使耳朵产生一种暖热和舒服的感觉之后便可停止。要想效果好，一般每天都应该进行按摩，每天至少2－3次效果会更好。

（四）拍拍打打也能帮助新陈代谢

拍打运动也是按摩手法的一种，是一种简单易行的健身功法。通过拍打可以通经活络、强筋壮骨、发达肌肉、活动关节，促进血液循环，增强新陈代谢、提高身体抗病能力，从而起到强身健体、延缓衰老的作用。一般在进行拍打时，通常会对以下的部位进行拍打：

1.拍打头颈部

站立或坐在椅子上，双目平视前方，全身放松，沉肩坠肘，然后举起双臂拍打头颈部。左手拍打左侧，右手拍打右侧。先从后颈部开始，逐渐向上拍

打，一直拍到前额部。再从前额部向后拍打，直到后颈部。如此反复5～8次，心中默数数字，精神宁静，呼吸自然。

因悲哀忧郁等不良情绪发于左脑半球思维部分，产生愉悦情绪的区域在右脑半球，进行拍打时逐渐活跃的右脑半球占主导地位，并逐渐抑制左脑的活动，故可消除不良情绪，使人情绪稳定。可治疗头痛、头晕及脑供血不足等，对于中老年人还有健脑和增强记忆的作用。

2.拍打胸背部

冬天应脱掉棉衣。取站立姿势，全身自然放松，然后双手半握拳。先用左手拍打右胸，再用右手拍打左胸。先由上至下，再由下至上，左右胸各拍打200次，拍打完胸部再拍打背部。手仍半握拳，然后用左手伸到头后去拍打右背部，再用右手拍打左背部，每侧各拍打100次。

胸背部有丰富的胸壁神经和脊神经，支配人体运动及心肺功能。拍打胸背可刺激胸背部皮肤和皮下组织、促使体内血液循环加快，通过神经传导，增强内分泌功能。可防治冠心病、高血压性心脏病、风湿性心脏病、肺心病、肺气肿及肌肉发育不良。前胸，是人体阴气所汇之处，做好前胸保健，不但可以起到宽中理气的作用，还对改善人体肺部功能、提高抵抗力有重要作用。后背与前胸相反，是诸阳之汇。后背保健做得好，能去邪气、治疗诸虚劳损、强身健体。现代医学也发现，人体背部皮下还蕴藏着大量免疫细胞，如感冒或中暑后，“按摩背部”和“刮痧”就可以激活背部免疫细胞。平时可采用热水袋热敷、配处方药敷背等办法来保健，也可以通过手掌拍打、叩击来疏通经脉。此外，在背部涂抹精油或冬青膏等按摩背部，擦至皮肤温热潮红，对抵抗感冒、扶助正气、增强身体免疫力有好处。

3.拍打腰腹部

站立，全身放松，双手半握拳或手指平伸均可，然后腰部左右转动。随着转腰动作，两上肢也跟着甩动。当腰向右转动时，带动左上肢及手掌向右腹部拍打。同时右手向右腰部拍打。如此左右反复进行，手掌或拳有意识地拍打腰部、腹部，每侧各拍打200次。

4.拍打双上肢

用左手拍打右上肢，用右手拍打左上肢。拍打时要周到，上肢的四周都拍



遍，一般每侧拍打100～200次，可预防或缓解上肢肌肉发育不良、上肢麻木、肢端紫绀及半身不遂等。

5.拍打肩部及双下肢

站立或正坐于椅上，用左手拍打右肩，用右手拍打左肩，每侧拍打100次。可防治肩痛、肩酸、肩周炎及肺不张等。

拍打双下肢　正坐在椅子上，先拍打左腿，左脚放在矮凳上，使整个下肢放松。用双手从上到下、从里向外，再从下到上、从外向里，由大腿到小腿进行拍打，然后再换拍右腿。一般各拍打200次。可防治老年性下肢麻木，增强新陈代谢，对偏瘫的肢体有一定治疗作用。

拍打双上下肢和肩部，可以促进血液循环，解除肌肉紧张，使局部关节尤其是肩、肘、腕、指、膝等关节得到适度的放松。由拍打所产生的震动波和冲击波，可传导至肌肉的深部，从而促进血液循环、增加血管的柔韧性，有利于肌肉劳损、颈椎病、关节炎的防治。

6.进行拍打疗法应注意以下问题：

在进行拍打运动时要注意一些问题。首先在进行拍打时不管拍打的是身体的哪个部位，全身都要处于放松的状态，身体要很自然，不要过于紧张，要排除头脑中的一切杂念，要挺胸抬头，呼吸也要平稳。拍打时要注意节奏，用力也要适当。一般拍打的节奏与力度要求循序渐进，应该先由轻轻拍打然后到较重的拍打、先慢慢慢拍打然后快速拍打，速度要快慢适中、不要过猛。也要根据身体部位的不同情况而调节拍打的力度与节奏，对于有病变的关节肌肉处可以用力稍大些，节奏也可稍快些，这样拍打的效果才会更好。而在拍打胸腹部时拍打的力度应该稍微轻一些，以防止因用力过度而损伤内脏。拍打应该持之以恒，长期坚持，也要顾全整个身体，要遵循一定的规律，切忌不按规律胡乱敲打。拍打按摩在早晨起床后进行效果比较好。

小贴士：

做好胸、肚脐等5部位保健，提高自身免疫力。做好前胸、后背、脊柱、肚脐、脚这5大部位的保健，将对提高人体免疫力有很大帮助。

九、巧施妙计，让幼儿喜爱运动

在婴幼儿的生活中，很多家长更多的是去关注孩子们的睡眠与饮食，而常常忽略了运动。这样就致使他们的睡眠和饮食占据了他们生活中很大的一部分时间，而运动的时间却少之又少，但是，适当的运动对孩子的健康成长也是非常必要的。

运动可以促进孩子的神经、肌肉及骨骼的生长，对身体形象的塑造有很重要的作用；运动可以增强孩子的反应能力，由于年龄小，孩子在运动时难免会跌跌撞撞，长期运动会使得他们在遇到一些状况时的反应能力变强，也能增强他们的自我保护能力；同时运动也可以促使幼儿智力的迅速发育，运动时，会对孩子的心理产生一定的刺激，孩子的身体也会相应地做出反应，而大脑对人的各种复杂活动起支配作用，同时一定的反应又会使大脑产生相应的条件反射。在这个过程中，孩子的智力就得到很好的发展。

婴幼儿在生长发育的过程中，他们对外在环境的认识也是逐渐形成的，而运动可以对这种认识的形成有很大的益处。婴幼儿时孩子的身体的发育还不完全，他们在活动时常常会东跌一下，西撞一下，可是正是这样的经历，才会使他们对外界环境的认识能力加强，也使得他们控制行动的能力增强。在东跌西撞的过程中，他们可以学会去控制外界的环境、超越障碍，也会避免像水沟、台阶等许多潜在的危险。

要让幼儿动起来，必须选择安全、可行的方法与手段。

首先，家长的引导很重要。很多幼儿都喜欢静而不喜欢动，这时候，家长们就要想办法，引导他们去运动了。其实，通过人为的引导，幼儿是可以渐渐喜欢上运动的。

家长可以用游戏的方式，使宝宝们喜欢运动。在运动形式和内容的选择上，不能一味地为运动而运动，这样使得运动更显枯燥，宝宝们会很容易就厌倦。家长可以在幼儿的兴趣点上想些花样，尽量调动幼儿的积极性。可以尝试着与孩子一起做游戏、唱歌、跳舞等方式让孩子们动起来，这样的运动效果会更好。孩子们对家人都有很强的依赖性与模仿性，家长们也可以尝试全家一起行动，来带领孩子运动。将运动变成一项家庭行动，可引发幼儿的运动兴趣。



例如，父母可以在假期时带领幼儿去郊游、爬山，或者晚饭后带幼儿散散步等。全家一起运动的方式，不仅可以给幼儿和家长带来身体健康，更能增进亲子间的交流，在运动中享受家庭乐趣。

要让孩子喜欢运动，有同龄的玩伴也很重要。幼儿与同龄孩子在一起玩耍时，会更有积极性。而现在大多数的家庭都是独生子女，家中没有同龄玩伴，这样一来，就使得幼儿的活动强度有所减少。幼儿天生就是充满活泼好动的，他们很少去排斥运动，但有时只是因为长时间自己一个人玩，或总是和大人们在一起玩，他们的运动乐趣就会下降，而不愿多动弹。而对同龄的小玩伴就不同了，有些简单的在大人们的眼中很无趣的游戏，小孩子在一起时却总是玩得乐不可支。幼儿之间的沟通会比与大人沟通时要容易得多，并且很多幼儿都有很强的模仿性，因此，他们同龄人在一起时的影响作用是很大的。

所以，作为家长，想办法让自己的宝宝动起来是很重要也是很简单的，关键要找对好的办法，巧施妙计，投其所好，让他们在潜移默化中，慢慢地喜欢上运动。

十、中老年人运动切记要适度

对抗疾病最原始、最有效，并且是属于我们自己可以控制的主要因素就是个人体质的好坏。体质好，免疫力就强，抵抗疾病的能力就相对强一些。面对一些传染性疾病，专家认为运动可以有效地提高免疫力。春天时，人体的各个器官、组织、细胞的新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的大好时机。免疫力是指机体抵抗外来侵袭、维护体内环境稳定性的一种能力。在人体免疫力不足的情况下，一些疾病就会乘虚而入。那么，如何增强免疫力，防疾患于未然呢？专家认为，增强自身免疫力最重要的方面，是适量运动和合理膳食。运动是比较重要的一个方面。

中老年人进行健身锻炼应该避免运动量过大、活动过于剧烈。

随着年龄的增长，人的器官功能要下降，这是自然规律。一个二三十岁的青年，骨骼肌占人体总量的40%，而老年人仅占25%。七八十岁的人与年轻人相比，脑血流量下降17%，脑细胞减少20%～45%，大脑的重量和表面积下降

10%，肺活量每年下降0.5%，体内代谢活动每年下降7%～8%。人进入老年后，皮肤逐渐老化，头发稀少，牙齿脱落，激素和酶的合成及释放能力下降，骨质无机盐增多，脆性增加，易折易断。

尽管适度和持之以恒的体育运动能够使组织、脏器的老化延缓，但绝对不能阻止。相同的环境、相同的运动强度，中老年人的承受能力要低于年轻人。受伤、受损、心脑血管意外等发生的可能性要远远大于年轻人。在天热的时候，体力消耗过大的运动项目不适合中老年人。

运动量大，运动效果并不好，有些运动爱好者怕热天减少运动量后会影响健身的效果，其实这种担心是没有必要的。运动健身既要因人而异，又要因时而异。不是运动量越大，健身效果就越好。人们从吃美食佳肴者的寿命未必长于吃粗茶淡饭却经常进行体育运动者的现象中，悟出了生命在于运动的道理。同时，人们又发现体育竞技剧烈的运动员也未必都像预想的那样健康长寿。

在盛夏高温的环境里体力活动过久、过剧，一些应激反应会加重，以致衰竭。高温下酶的活性降低，甚至会直接损害组织、细胞，影响脏器功能。阳光照射下的皮肤老化加快，就是一个明显的例子。户外劳动的农民、渔民，长期受日光照射，皮肤明显粗糙，皱纹很深，老年斑、老年疣来得又多又早，尤其是面、颈、肢体等易晒部位更是如此。

十一、运动“六不宜”，一定要牢记

（一）不宜空腹运动

运动前不宜空腹，很多人都喜欢早晨一起床就去运动，这样的做法很不科学。因为空腹运动后，体内的血糖会降低，也会使人感觉特别的疲惫，会出现诸如心跳不稳或心跳过快的症状。如果经常空腹运动，会造成胃痉挛、低血糖等。因此运动前应适当补充一些食物，如一杯糖水、几块饼干之类的食物即可，但也绝不能吃饱。

（二）运动前不宜吃的一些食物

很多人都喜欢在运动前或运动时吃一些自认为是可以补充能量的食物，比如香蕉、巧克力等。但专家指出，这些食物不适合运动时或运动前进食。很多



人都把香蕉看作是运动食品，因为香蕉容易消化、含糖量和含钾量比较高，并且易产生饱腹感，但这却容易形成胃胀气，会在运动时出现不适。而巧克力中所含的咖啡因能起到兴奋神经中枢的作用，但巧克力中常常含有过高的油脂及热量，加之含糖量较少，吃后不易消耗、反而容易造成肥胖。

专家建议，在运动前和运动期间，除了香蕉与巧克力外，还有一些食物也不宜食用，如冰淇淋、黄油、甜甜圈、烤肉、熏制粗香肠、汉堡、坚果、油炸食品、肥肉等。

（三）烈日下运动不宜过久

烈日下运动过久，对体力的消耗会很大，同时在烈日的暴晒下也较容易灼伤皮肤。同时，在烈日下运动，由于温度较高，运动时也不宜过于剧烈，以防止中暑。

（四）运动后不宜立即休息

我们在运动后特别是剧烈运动后很容易产生疲劳感，运动时特别是在剧烈运动时人体内会产生很大的变化，比如心跳加快，皮下、毛细血管扩张，血液流动加快，同时肌肉有节律性地收缩会挤压小静脉，促使血液很快地流回心脏。在这样的情况下，如果立即休息，很容易造成血压突然降低，出现脑部暂时性缺血等症状，同时也极易出现心慌气短、头晕眼花、休克昏倒等症状。所以，运动后不要立刻去休息，而要继续做一些小运动量的动作加以调整，直至将呼吸和心跳调整到基本正常的状态再进行休息。

（五）运动后不宜暴饮

运动后会很容易口渴，这就促使很多人在运动之后暴饮水或者其他一些饮料，这样的做法对健康非常不利。运动后大量饮用水及饮料会加重胃肠的负担，胃液也会在水的作用下受到稀释，从而降低了胃液的杀菌作用。而且在快速喝水过程中体内的血容量的增加速度也会相应的过快，这样一来就会突然加重了心脏的负担，有可能会出现心力衰竭、心闷腹胀等症状。因此，运动后不能过快、过量的饮用水及饮料。

（六）运动后不宜立即洗澡

运动过后，常常会出太多的汗液，通常令人感觉不舒服。很多人都喜欢在运动后特别是在剧烈的运动后立即洗澡。其实运动后不宜立即洗浴，以防已扩

张的微血管和汗腺导管产生过强的应激反应。在运动后人体为保持体温的恒定，皮肤表面血管扩张，汗孔开大，排汗增多，以方便散热。如果此时突然洗浴就会刺激体内扩张的血管，使其产生一定的反应，这样就会使血液循环的阻力加大，心肺的负担会加大，人就容易生病，所以，运动后一定要休息一会儿再洗浴。

十二、十种运动有效提高免疫力

（一）快步走

我们可以在平时走路时加快速度，并且在行走的过程中尽可能地摆动和舒展手臂，就能达到锻炼身体的效果。而这种锻炼方式无疑也是最安全的，特别是对于平时很少有时间运动的人来说，这种运动方式应该是一个很好的选择。快步走可以调节免疫力，提高人体的抗病能力。同时，它也是一种方便有效的排毒运动，可以很好地降低胆固醇和高血压。只有坚持每天持续快步走30分钟，才能起到很好的效果。

（二）瑜伽

瑜伽是一种目前受众面很广的、很流行的养生健身方式，它不受性别与年龄的过分约束，男女老少都适合。瑜伽需要通过自己的意识去调整呼吸，通过不同的姿势来调整身体的平衡。瑜伽的魅力就在于，练习瑜伽的过程使得人体内的神经完全处于放松的状态，可以很好地释放压力，使人体处于一种内心与外在同时变化的过程。与其他运动相比，瑜伽能更全面、更自然地调理身体。长期坚持练习瑜伽能够对失眠、肩周炎、高血压等疾病起到治疗作用，同时可促进身心的平衡，提高人体的免疫力。

（三）游泳

长期坚持游泳特别是冬泳，能够提高人体的免疫力。游泳可以加快人体内神经系统的反应，从而增强人体对外界的适应能力，并能够使人体体温调节功能得到改善。研究发现，长期坚持冬泳者其血液中的免疫细胞会增加，人体内分泌功能也有所提高，这样使得人体对疾病的抵抗力与免疫力也都有所提高。



（四）慢跑

慢跑应在室外进行较好，早晨跑步更有利于身体的健康。慢跑，顾名思义其速度要求要慢而不要过快，在跑步的过程中能够正常地呼吸。运动量应该适宜，慢跑后要有轻松舒适的感觉，而不应该是上气不接下气、腰酸腿痛等。慢跑可以增加肺活量，增强呼吸功能，能使血液循环得到改善，具有活血化瘀的作用。长期坚持慢跑能够增强体质，提高免疫力。

（五）跳绳

跳绳是一项简单易行的有氧运动，室内室外都可进行，轻松易学。跳绳的花样繁多，对场地和技术的限制很小，比较受人们的欢迎和喜爱。虽然跳绳方便轻松，但它却能够使人体的多个脏器得到很好的锻炼，持续跳绳20分钟的运动效果与慢跑60分钟的运动效果几乎没什么差别。长期跳绳可以有效预防糖尿病、胃病、关节炎、高血压、骨质疏松等多种疾病。同时，跳绳可以使人们的情绪自然放松，可以在跳绳的过程中获得一定的愉悦感。

（六）拍打运动

拍打运动是按摩健身疗法的一种，简单易行。通过对头部、颈部、背部、胸部、腰部、腹部、上肢、肩膀和下肢等身体部位的拍打，达到强身健体的作用。拍打运动可以通经活络、促进血液循环，加速新陈代谢，延缓衰老，增强免疫力。在拍打的过程中应该使全身处于一种自然而放松的状态，呼吸顺畅平缓、心情平稳。拍打的力度要适中，不宜过于猛烈，应该先轻后重，先慢后快，循序渐进。拍打运动在早晨起床时进行效果最佳。

（七）骑车

自行车不仅是便利的交通工具，骑自行车同样不失为一项很好的健身运动。骑自行车可以使肺部通气量增大，肺活量增加，肺部的呼吸功能得到提高，同时，骑车运动使得体内的微血管组织得到强化。坚持骑自行车可以增强心脏功能，有效防治高血压、肥胖、血管硬化等症状。骑自行车时，应注意正确的骑车姿势，上身要放松，两腿的力量分布平衡，身体不要压得过低。同时也要注意控制运动量，每次骑车应该控制在30～60分钟之间。

（八）舞蹈

舞蹈是一种有益于身心健康的运动方式。舞蹈对身体的影响是全面的，它

的动作从头部兼顾到脚部，就连一些平日健身时很难兼顾到的小关节、小肌肉也在它所涉及的范围之内。舞蹈可以使自我得到全身心的放松，精力充沛，精神集中。长期跳舞可以强健骨骼、增强肺部功能、促进血液循环、促进新陈代谢、增强免疫力，还能够有效减少患骨质疏松、冠心病、高血压、糖尿病、大肠癌的机会。

（九）爬楼梯

在我们的身边楼梯随处可见，这就使得爬楼梯这项运动方便了许多。爬楼梯可以增强心脏、肺部的功能，促进血液循环，增强人体免疫力，防止高血压的发生。爬楼梯时人体的动作幅度比在平地运动时的幅度要大，这有利于增强肌肉和韧带的力量。爬楼梯的强度较大，并不是每个人都适合，因此在爬楼梯的运动过程中要视自身的身体状况为准，以确定科学的运动量。

（十）球类运动

长期坚持乒乓球、网球、羽毛球、排球等球类运动，轻松进行而非激烈的竞争，可以增强人体免疫力。这些球类运动可以使全身得到运动的效果，能够使全身的肌肉和关节得到充分的活动，可以有效调节神经。每次运动应该控制在30分钟左右，不宜运动过量。



第五章
心态释然，吐故纳新——呵护你的免疫系统

一、我们的压力从何而来

我们知道压力会对我们的身心带来危害，我们应该从源头上找到压力是如何产生的，从而采取相应的措施，努力使自己从压力中走出来，让我们拥有健康的身心。下面就让我们一起来看看我们的压力到底从何而来：

（一）缺乏自信

自信心不足会产生压力。如果你是一个缺乏自信的人，那你在做任何事情的时候都会产生比别人都多的顾虑，就算是一件很小的事情，也会如此。你会比别人更加看重这件事情的结果，你会为此而做很多的准备工作，即便在别人看来你已经准备得相当充分了，可是你仍旧觉得有很多不足。你常常会为了一件小事情思前想后，犹豫不决，一旦事情过去之后你也常常会自责，这样一来，对于同一件事情，你花费的精力就会比别人多得多，你的压力自然也会越来越大。虽然表面上看起来你对每一件事情都是那么的缺乏自信，但你的内心却非常看重成功的结果。你也希望能借此证明自己的能力，所以当一件事情失败之后，你会比别人更加伤感、失落，会对此耿耿于怀，同时会将所有的信心都寄托在下一个机会上，如此一来，你的压力便加大了。

所以，要想摆脱压力，在做每一件事情时，你都应该自信起来。相信自己，什么事情只要努力了就好，即便失败了，也不要过于消沉，要学会坦然地

去面对一切。

（二）人际关系不佳

人际关系处理不好会使人产生压力。人际关系不佳产生的压力已经成为现代人压力因素的主要方面。作为一个社会人，人与人之间的交往是必不可少的。不管是在学习、工作中还是在生活上，我们都难免要与别人有一定的联系。好的人际关系可以帮助我们提高工作和学习的效率，同时也能有效地帮我们缓解一定的压力。所以在日常的生活中能够与身边的人建立良好的人际关系，对我们的生活及自身都有很大的帮助。

（三）工作时间过长

工作时间过长也会引起压力，我们每个人每天最长的工作时间应该控制在10个小时左右即可，若每天工作在12个小时以上压力就很容易产生。在我们可以接受的工作时间内，我们的工作效率会比较高，心理情绪也会较平和。一旦工作的时间太长，我们的潜意识时会对正做的工作产生一定的抵触情绪，效率也会下降，从而致使压力的产生。所以平时忙于工作的人应该注意调整一下自己的工作时间，只有合理地利用时间才会取得最大的效果。

（四）好胜心太强

好胜心太强也会产生压力。好胜心强的人对待任何事情都会显得比别人更要强。他们常常给自己很多的压力，让自己在面对每一件事情时都必须取得好的成绩，得到满意的结果。为此，他们或许会比别人付出更多的精力与努力，他们取得的成绩或许也会比别人好，但是他们的压力也往往要比别的人高很多。好胜心驱使他们的大脑长期处于紧张的状态，会很容易造成心理机能、生理机能的不协调，对大脑、身体、心理的伤害都很大。长期如此，会对自己的身体造成很大的伤害。所以，好胜心太强的人应该适当地转变一下自己的心态，多关注自己的身体。

（五）性格因素

我们知道性格决定着命运，有什么样的性格就会有什么样的命运。因为一个人的性格决定着他在为人处事时所持有的态度及所采取的方法。一个性格内向、悲观、自卑的人在日常生活中往往不善于与别人交往，对待事情也会较为敏感，这样一来，他们自身的压力要比别的人高。所以，在接人待物的时候，

我们应该拥有一颗豁达的心，学会宽容、善良、谦虚，同时也要有上进心，不自暴自弃。

（六）重大的事故

重大事故的发生也会使经历此事的人产生压力。往往重大的事故都会对很多人造成很大的伤害，诸如，身体受伤、失去亲人、财物丧失等的伤害都会对受害人的心理造成很大的阴影。很多人一旦经历了一些重大的事故，常常很难从事故的阴影中走出，长期沉浸在痛苦之中。这个时候就会产生很大的压力。

（七）期望太大

或许你会说期望大了可以促使人进步啊，怎么会产生压力呢？可是当一个人背负太多人的期望时，他常常会产生很大的心理压力。适当的期望可以使人奋进，但太多的期望就很容易形成压力。如果一个人背负的期望太大，他们做事情时首先会想到那些寄期望于他的人们的感受，为了不让别的人失望，他们就会给自己更多的压力。所以，应该学会正确地看待期望的作用。

（八）不满于现状

很多人对自己目前的现状都会产生不满的情绪。无论是对待工作、学习或是生活，他们总觉得不满意。而这种不满情绪常常会给他们造成很大的压力。但是如果能够正确地去看待这种状况，对自己来说会是一种很好的动力。

同时，研究发现在人群当中年轻人和中层管理者的压力最大。有一项调查研究，根据对31875名不同职业人士的调查数据统计分析，二三十岁的年轻人是当前中国各年龄段中感受压力最大的人群，而在企业中，中层管理人员压力最大。有关研究人员说："根据调查，二三十岁的年轻人位居压力榜首。这与以往心理学家通常认为的在职人员压力随着年龄增长而增长有所不同。"专家认为，这可能是因为，这些人一走上工作岗位就处于激烈竞争的环境中，他们除面临工作的压力，还有成家、子女抚养和社会交往等诸多压力，另外这一人群相对缺乏社会经验，应对各类情况的能力也不足。综合所有这些情况，年轻人群的压力最大。

官儿越大心理健康水平越低，通过研究发现，领导层级越高，心身健康水平相对越低。课题组对不同职业群体压力水平的统计分析证实了这一假设。

统计发现，压力分数从高到低依次是：中层管理者为80分；经理层为75

分；教职员工为75分；一般管理技术人员为72分；医务工作者为68分；社区人员为68分；下岗人员为68分；矿工为60分；一般企业工人为59分。

二、认清压力对免疫系统的影响

大量研究及临床实践证明，一个人精神情绪的变化会对自身的免疫功能具有十分明显的影响作用。现代免疫学认为，在致使人体内产生疾病的因素中机体的免疫功能的影响占主导地位。这样说来就像是中医学方面所强调的人体内是否会产生疾病，都取决于体内存在的正气的力量，而一个人体内的正气强弱与否又与情志因素密切相关。从这个意义上讲，中医上讲的人体内的“正气”相当于人体内的免疫力，因而一个人体内的免疫力强弱与否也是与他的精神情志密切相关的。

研究发现，食管癌患者中，有56%的人都存在着忧虑、急躁等方面的情绪状态。一统计资料显示，癌症病人中有72%的患者在其发病前有过情绪危机。资料也显示，人体内的免疫系统在正常情况下可以有效地抑制人体内发生病变的肿瘤的生长，同时也可以对这些肿瘤具有很强的杀伤力，在有效阻止肿瘤的扩散和转移方面也起着重要的作用。由此可见，免疫系统的作用在人体内的重要性之大，同时也可以看到人内心的一些不良情绪对人体的危害也是很大的。

人们的情绪会影响体内活动着的细胞的数量及活性度，当人们的情绪发生变化时，体内的细胞状况也会发生一定的变化。当你的情绪处于兴奋状态时，你体内的外周血淋巴细胞的数量会相应增多，同时体内的T淋巴细胞的活性也会增强。如果你在面对身边突如其来的状况时可以应付自如，那你的血液中的NK细胞活性及唾液中的表面免疫球蛋白分泌水平就会较高。在人们面对一些紧张、悲痛的事情时，内心产生的抑郁、伤痛、紧张等情绪会抑制体内的T细胞和B细胞对丝裂原的反应性，同时也影响体内NK细胞的活性。一些诸如学习、工作上产生的压力会引起人们，特别是那些原本就有些孤僻的人，他们体内的表面免疫球蛋白的分泌就会减少，血液中的CD4细胞和NK细胞活性都有所降低。由此可见，如果一个人长期生活在巨大的压力下，他的情绪自然就会是悲观的、消极的，会严重影响到体内免疫系统的正常工作，从而使人们的身



体健康得不到有效的保障。

精神紧张对我们体内的免疫力的影响非常明显，在我们面对巨大的工作压力而个人事务处理不顺利，工作环境也很嘈杂等情况下，我们会感到身心俱疲，做什么事情都打不起精神来，这时我们的精神会很容易紧张，情绪也会产生较大的波动。较大波动的情绪会使我们体内的免疫系统接受到刺激的信号，当有害物质入侵我们的身体时，体内的免疫系统的抵抗病毒的能力会很差，这样就会很容易生病。如果你整日生活在烦恼中，你的情绪长期处于消沉的状态，脾气也越来越爆躁，那么你的免疫系统的反应就会很迟钝。这样的免疫系统会很难有效发挥其自身的防御功能，病原体就会很容易在你的体内引发疾病。不良的心理状态可以降低人体的免疫力，增加疾病的发病次数。健康的心理为免疫系统正常发挥作用创造了良好的环境，才能拥有健康的身体。

不良的心理健康状态，即不良的心态，包括压力、紧张等造成的心理情绪。不良的心理健康状态会对人体的免疫力造成影响，从而对人体的健康状况也造成影响。焦虑、紧张、怒气、恐惧在情绪致病中的作用是对免疫系统的多个环节起抑制作用，如抑制巨噬细胞对抗原的反应、选择性地抑制细胞因子的产生和分泌；不良情绪引起人体内的一系列内分泌变化中，以GCS升高最为明显，紧张、抑郁病人T细胞异常和B细胞突出也是GCS的作用。据有关资料证实，人们在压力过高的情况下血液中会出现肾上腺素等浓度升高，长期处于这种状况会对血管造成不良影响。而且，压力还会激发人体细胞包括免疫淋巴细胞系统在内的一种特殊蛋白质的活性，从而引起一些炎症并对人体内一些正常代谢过程起阻碍作用，以致损害健康。科学家们还进一步证实，心理压力造成激素变化会引起链式反应，并导致细胞核中分子变化，更加证明不良心态是多种疾病的根源。研究发现，心理情绪会影响自身免疫疾病或免疫缺陷性疾病，如糖尿病、溃疡性结肠炎、类风湿关节炎、系统性红斑狼疮及癌症等疾病的发病率，如果我们的心情长期处于低落、消极的状态下，那么我们患这些疾病的可能性就会很大。有研究报道，抑郁症病人对链球菌、葡萄球菌、单纯性疱疹病毒的感染率比普通人要高很多。如果能采取有效的调控方法阻断并逆转上述情绪紊乱状态，使人们朝着乐观、开朗、愉悦、自信、勇敢、坚毅向上的精神境界发展，就可以激奋体内的免疫系统，并增强免疫力。

现在的人们所面临的压力与从前社会中的人们所要面临的压力大不相同，意即现在的人们与以前的人们的压力源不同。以前的人们主要是面临大自然的考验，为了能够生存下去而必须不断地与自然界做斗争，那时的压力源来自于攸关人们生存的威胁；而现代社会的人的生存危机，主要是人与人之间的竞争，面对激烈的竞争，人们的心中便会产生许多的情绪，这时的压力源更多的来自于我们自身的想象与感受。

如果单纯从人类进化的观点来看待压力，无疑压力的存在是利大于弊的。正是压力的存在，才促使人们不断地与各种不利的因素相抗衡，从而使得人类社会不断进步和发展。如果对于自身的发展而言，压力的存在是弊大于利的。过大的压力会使得自我要求过高，压力不断地出现，我们内心的情绪便会不断折磨着自己的身体，使得我们对自己现有的状况永远都持有不满的态度，无形中我们的免疫系统便被大大削弱了。虽然对于这种变化，我们不容易发现，然而身体上的反应是骗不了人的，例如，我们的面容会越来越憔悴，身体也变得疲备不堪，甚至会出现失眠、肠胃不舒服的现象，并且变得特别容易患感冒。而身体所做出的一系列的反应，也说明压力的存在已经在威胁着我们的健康，我们不能坐以待毙，而应该学会调节自己的情绪，减少压力对身体的危害。

三、压力少，免疫好

现代生活的压力无处不在，快节奏的生活，使得人际关系日趋复杂，以致心理问题、心理疾病、心身疾病日益增多。而当今时代对人的要求更高了，不仅要全身心地投入到创造性的劳动生产中去，而且还要适应不断更新的快节奏、高效能的工作、学习、生活的环境。在这种情况下，尤须强化良好的心理健康状态。如果自我保健意识不强，或心理健康状态不良，会部分或全盘搅乱体内外的物质代谢，不仅会直接影响人体免疫力的下降甚至罹患诸如消化性溃疡、溃疡性结肠炎、感冒、肥胖症、脂肪肝、高血压、冠心病、糖尿病及至相当难治的癌症和精神疾病等。

现代人听到“压力”两个字，就唯恐避之不及，可是压力如影随形，压得人们喘不过气，但压力到底是什么呢？细胞也会感受到压力？从学习、工作



到生活，有很多的事情都会波及到我们的情绪，让我们变得越来越紧张，也没有了安全感。虽然人们常说压力会产生动力，但经常面对过于频繁的压力和焦虑，会削弱免疫系统的能力。而科学家研究发现，人们在压力下大发脾气之后，人体会分泌出一种皮质类固醇，这种物质会抑制免疫系统，使免疫力在30分钟内迅速下降，并大大增加患癌症和流感等疾病的几率。尤其是当我们面对各种突如其来的灾难，譬如失业和破产时，会感到空前的紧张或情绪低落，这时身体内分泌出的皮质类固醇足以抑制人体80%的免疫功能。

世界卫生组织(WHO)提出："健康的一半是心理健康。"积极调整心态是增强机体免疫力，抵抗各种疾病侵袭的第一要求，是延年益寿的重要手段。许多人得病并非全是由于"疾病"引起，而是由于长期的不良心态所导致。什么是健康？传统观念认为：一个人身强力壮，生理上没有疾病，就是健康。显然，这是单纯从生理角度评价健康的一种观点。这种观点，今天人们称其为"生物学模式"的健康观，它并不全面。如同一般人认为的那样，人是自然物，因此，生理上的健康的确是人体健康不可或缺的内容，也是衡量健康的一个重要标准，但它并非是健康的全部内容和唯一标准。因为人并非是一个简单的生物体，只具有自然属性；重要的是人是社会的人，具有社会属性和人类特有的意识(心理)活动。

人的健康是在生物学因素、心理因素和社会因素综合影响下获得并被体现出来的。因而，当代人们对健康的理解，应如联合国世界卫生组织(WHO)章程所指出：它(即健康)不只指"生理上没有疾病和虚弱"，而是"包括身体、心理和社会适应性三方面的完好状态"。这一理解称为健康的"生物 心理 社会学模式"，是对"健康"所作的比较完善的解释，它是衡量我们身体健康的现代标准。

早在两千多年前，中国医学就已认识到情绪与内脏的密切关系。如《黄帝内经》所述："肝在志为怒，心在志为喜，脾在志为思，肺在志为悲，肾在志为恐。"并指出：五脏功能协调，精神活动就正常，所谓"五脏安定，血脉和利，精神乃居"；反之则会导致情绪或精神异常。另一方面，情志活动的异常，也会影响人的脏腑气血的正常生理活动。用现代的语言表述：保持生命的健康状态在于调节自身生理平衡。保持健康向上的情志状态，对免疫力偏低、

或免疫功能低下的人来说，具有特别重要的意义。

现代免疫学研究证明，七情(如反映情志波动的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)对机体免疫功能也有着十分明显的影响。情绪兴奋能使外周血淋巴细胞数目增多，焦虑和忧愁则可使之减少。焦躁和悲观的情绪会给人体的植物神经造成不良影响，诱发劣性刺激及至内分泌系统和免疫系统，导致一段时间内人体免疫力急剧下降。遭遇不幸的妇女NK(自然杀伤)细胞活性降低；沉重忧郁的环境可使进入再循环的T淋巴细胞数目减少；给大鼠持续的紧张刺激后，淋巴细胞的丝分裂反应减弱，人在过度悲哀状态下也会出现同样结果。临床上称之为“口疮”症即因其免疫功能降低，对外界侵袭的病菌缺乏足够的抵御能力，或使长时间潜伏在人体中的病菌得到了繁殖机会而发生的疾病症兆。

世界卫生组织(WHO)还据此制定了健康的10条标准：

①精力充沛，能从容不迫地担负日常生活和繁重的工作而不感到过分紧张和疲劳。

②处世乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

③善于休息，睡眠好。

④应变能力强，能适应外界环境中的各种变化。

⑤能抵御一般感冒和传染病。

⑥体重适当，身体匀称，站立时头、肩位置协调。

⑦眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎。

⑧牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象。

⑨头发有光泽，无头屑。

⑩肌肉丰满，皮肤有弹性。

与此健康标准相比较，不难看出，心理状态差，或者现代健康意识不完善的人，是人体免疫力下降或偏低的重要因素之一。

四、切莫忽视！心理因素影响免疫系统

心理因素对于人体免疫系统的影响逐渐受到人们的重视。心理因素包括人体内的应激、情绪、人际关系及心理干预等多种形式。良好的心理因素可以增



强人体内的免疫力，不良的心理因素可以导致人体免疫力下降。

对于心理因素对人体免疫系统影响的研究在20世纪80年代中期开始蓬勃兴起，成为健康心理学研究的一个新课题。为什么心理因素对人体免疫系统影响的研究会如此蓬勃呢？又是什么在影响它的兴起与发展呢？归纳起来主要有以下几点原因：目前，有越来越多的疾病被归入免疫系统紊乱而导致的疾病，如人体常见的关节炎、糖尿病、甲状腺机能亢进、癌症、艾滋病等。人们希望通过心理因素对人体免疫力影响的研究能对免疫系统介导疾病的病理及治疗有一定的启发，同时人们越来越关注心理因素对生理产生影响的机制。健康心理学以往的研究在这个方面比较薄弱，所以免疫系统作为心理与生理的一个纽带，有望通过对它的研究探知生理与心理间因果性的联系。以动物为对象的有关研究取得的成果引发心理学家进一步以人为对象进行研究的兴趣。研究表明：动物的免疫系统改变可以由经典性的条件刺激引发。只是在研究人的免疫系统时，更注重的是心理因素对免疫系统的影响。

据统计，近10年来，约有数百篇论文从不同角度探讨了心理因素对免疫系统的影响。涉及的心理因素主要有应激、情绪、人际关系等。作为免疫系统变化的指标主要有两类：一是数量型指标，指的是血样中白血球数量的变化，主要是自然杀伤细胞、淋巴T细胞、B细胞数量的变化。二是功能型指标，包括细胞免疫功能指标和体液免疫功能指标。前者指免疫细胞的活性及增殖能力的变化，后者指免疫细胞的生成物，如抗体的产生及变化。主要的细胞免疫功能指标为NK细胞的活性、淋巴T细胞、B细胞的增殖能力等。由于疱疹病毒的特殊性，其抗体的产生变化多被研究者作为体液免疫功能的指标。

（一）应激对免疫系统的影响

应激，通俗点说就是人体受到一定的刺激之后做出的反应。它是指人体在内、外环境因素及社会、心理因素刺激时所出现的全身性非特异性适应反应，应激又称为应激反应。这些刺激因素称为应激原。

应激的最直接的表现就是精神紧张。当我们的体内受到一些过强的不良刺激时，我们的生理、心理都会对此做出一些反应。应激反应就是所有会对我们体内的系统导致损耗的非特异性生理、心理反应的总和。应激会对我们的免疫系统起到一定的影响作用。

一般情况下对于应激对我们体内免疫系统影响的研究是在两种不同的状态下进行的。一种是自然应激状态，另一种是实验室的应激状态。

1.自然应激状态

我们在生活中总会遇到许多让我们产生压力的事件，而这些事件对于我们来说，就是能让我们产生刺激的应激原。我们每个人都会去面对诸如考试、升学、就业这样的事情，这些事情对我们的生活有着很大影响，当我们去面对这些事情时我们常常会产生很大的压力。当我们面对这些事情时，我们体内的各项免疫应答指标都会有所下降，如NK细胞的活性，淋巴细胞的增殖能力等都会下降，而疱疹病毒的抗体数目却有所增加，这使得我们的健康遭到了威胁。长期存在着的生活压力对我们的免疫系统的影响作用也是持续的。

在我们每个人的生活中，除了那些能让我们产生压力的事情之外，我们还会遇到许多令人开心的事情。这些事情的存在也会对我们产生一定的刺激，我们身体内的一些系统也会受到一定的影响。研究发现，积极快乐的事件的发生，会使我们体内的免疫球蛋白的数目有所增加，并且这种增加趋势会持续两天的时间。而消极忧伤的事件发生时，我们体内的免疫球蛋白也会相应地有所减少。由此可见，虽然是一些我们日常生活中经常遇到的事情，但对我们体内的免疫系统的调节却具有很大的影响作用。研究显示，如果人们能经常遇到值得高兴的事情，那对于疾病的预防与康复有很大的促进作用。

2.实验室的短暂应激状态

与自然应激状态不同，实验室的应激状态的环境比较特殊，也较短暂。实验室的短暂应激状态持续时间较短，一般在5～20分钟左右。即便是在这么短暂的时间内，我们体内的免疫应答也会受到影响而产生变化。这种影响主要表现为我们体内的NK细胞与T细胞的数量发生了变化。研究结果显示，人体免疫应答的变化在应激状态出现后的5分钟左右就会表现出来，而在应激状态消失后的1小时左右会回复原状。

在应激状态下，对于一些体内交感神经系统出现高强度兴奋的人，他们的免疫力变化往往表现得最明显。相反，对于那些交感神经系统在应激状态下不容易被激活的人，其体内免疫力的改变也变化不明显。对于人体内的交感神经与免疫应答之间的相互影响是否在向我们暗示着某些东西，这些东西会是什么

呢？这里会有一种可能，即由应激引发的交感神经系统的反应会引起免疫系统的改变。

它们之间的影响具有因果性。人体内的免疫力的改变是由于在应激状态下交感神经的活动而引起的，也就是说应激对人体内的免疫系统起着很大的影响作用。

（二）值得重视，情绪影响免疫系统

人体是一个整体，人的健康与情绪有密切关系。人的情绪是一种心理现象。健康可以影响人的情绪，反之，情绪也可以影响健康。我国古代医学中把人的十分复杂而又多种多样的情绪活动概括为“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”称为七情，并认为七情与人体脏腑功能密切相关，脏腑功能强弱皆引起一定的情绪变化，而七情过度又可影响脏腑功能而致病，甚至提出运用不同的情绪互相制约来治疗某些疾病。人体的情绪状态及其所伴随的生理反应会直接影响免疫系统的功能，积极的情绪状态会增强免疫功能，而消极情绪状态则削弱免疫功能，且会提高人对疾病的易感性；情绪调节方式与免疫系统功能间存在着明显相关：积极的情绪调节有助于免疫功能的增强，而消极的情绪调节则导致免疫功能的减弱；情绪宣泄能够缓解创伤或压力事件对免疫功能的消极影响，而抑制消极体验则会导致免疫系统功能的降低，引发更为严重的身心健康问题。

人的情绪活动也是脑的功能，总是与神经系统的多种水平功能相联系的。情绪状态与植物性神经系统的联系尤为密切，在一定的情绪状态下可表现出许多生理反应。呼吸、循环系统、肌肉组织、腺体和内分泌以及代谢过程的活动，在强烈的情绪状态中都可发生变化。

五、不要怕！因为心理恐惧会使免疫力下降

当你面对一些很突然的事情时，你的内心会产生强烈的恐惧感吗？你知道心理上的恐惧会对体内的免疫力产生什么样的影响吗？研究证明，心理恐惧也会造成体内免疫力的下降。

人的一生总要面对很多人和事，你总能遇到让你内心产生恐惧的事物，比如天灾人祸，心理专家认为，当人面对大自然的一些重大灾难，特别是突如其

来的灾难时，都会表现出恐慌心理。特别是一些不知情的灾难和事物，更能给人很多的想象空间，越发引起人们对其产生种种想象与联想。这些脑海中的想象，会使经历灾难的人们产生极大的不安全感，从而引起身心的许多变化。在面对让你产生恐惧心理的事物的过程中，你的体内很可能会出现一系列的过激反应，比如情绪的改变，人会变得麻木、焦虑、恐惧、爱做噩梦，同时你也会有一种被遗弃的感觉，不断怀疑自己是否被别人孤立了，这样一来，忧伤、悲哀、抑郁等情绪便会涌上心头。这些情绪都是在不知不觉中缠上你的，你或许并未察觉，但它们是真实的存在着。

就算经历过灾难以后，你的思绪在很长一段时间里仍被那些让你产生恐惧心理的事物包围着。你会情不自禁地陷入浓浓的悲伤或恐惧中。你会在梦中一次又一次地回到那个让你触目惊心的场景中，虽然你很想摆脱那些不愉快的事情，可是它们却紧紧地缠着你，无数次你都是从噩梦中惊醒。长期如此，你会发现你的记忆力、计算和思考能力都大不如从前，你的理解能力也出现困难、注意力很难集中、无法控制自己把思想从灾害事件上转移开来，等等。有的人因为过度惊吓甚至会出现一些生理上的改变，像心跳加快、血压升高、恶心、腹泻、出汗或寒战、肌肉抽搐、酸痛、头痛、耳朵发闷、听觉丧失、疲乏过敏、烧灼感等现象。

有科学家曾做过这样一个实验：在一个笼子里关了10只兔子，让它们共同生活几天后，先把其中的5只兔子拿走测了一下它们的免疫力，过了一两天，再对剩下的5只兔子进行了一系列的免疫力测验，结果发现剩下的5只兔子的免疫力明显低于第一次被拿走的那些兔子的免疫力。之所以会出现这种状况，是因为在科学家们拿走前面5只兔子的时候，笼子里面的兔子会意识到自己的伙伴被人带走了，而且这件事情发生得很突然，它们不知道那些兔子为什么会被带走。这样的状况对留下来的兔子产生了一定的刺激，这种刺激使它们产生了恐慌的心理，它们的免疫力也随之下降了。

而对于人类来说，心理的恐惧有时候会比疾病的伤害更可怕、更严重。人体常见的一些疾病，比如血压高、哮喘，还有一些皮肤病、躯体病等的发病都很有可能是由于自身的心理因素引起的。一些本来就患有高血压的患者在经过惊吓与恐惧之后他们的病情很可能会加重，而没有高血压症的人一旦经历过一



些恐慌的事情之后，他们的血压很有可能会有所升高。最轻的状况也会让人体出现神经衰弱，失眠多梦，坐立不安，心理恐惧等。

或许你不知道，当你的内心过于担忧、过于恐慌的时候，你的身体内的某些机能也伴随着发生一些相应的变化。当人的情绪过于紧张或者焦虑时，机体内分泌的唾液里面所含的抗体的比率会大幅下降。而人体内唾液的分泌对人体健康很重要，它们是抵挡呼吸道传染病菌进入人体的第一道防线。如果这道防线被破坏，你的呼吸道便会很容易得一些传染病。也就是说，当你的情绪处于高度紧张或焦虑的状况时，你的免疫力也正在遭受你自己的破坏。免疫力对你来说是比口罩更有用的防护罩。

从生理学的角度来看，当一些会给人们带来恐慌的事情出现时，人们便会很容易就意识到外来环境释放出来的讯号，人的情绪会马上产生一些诸如紧张、焦虑、恐慌、气愤等心理。当这些心理情绪出现时，人体内的下丘脑就会传递信号给脑垂体分泌激素，并且引导肾上腺素分泌来做出相应的对抗。如果在经受了很大的恐慌之后，不能及时让自己从阴影中走出来，而使得恐惧的情绪长期存在，大脑还会对身体发出命令，让其制造一种由胆固醇转化而来的皮质类固醇。这种皮质类固醇是一种压力蛋白，如果在体内积累的量过高，就会阻挠免疫细胞的正常运作。许多医学研究也表明，人若是生活作息紊乱，令身体无法充分休息或造成失眠的问题，体内的T细胞与巨噬细胞的数目都会下降，免疫力也会降低。

六、好好相处！人际关系影响免疫系统

良好的人际关系有益于人的健康、长寿。同时，人际关系对免疫系统也具有影响作用。比如，孤独、分居与离婚、社会支持、创伤等事件的发生，都会对免疫系统产生影响。

人们在工作生活过程中与人交往是难免的，人际关系包括两性关系、血缘关系和密友关系等很多方面，同时人际关系也有良好的人际关系与不良的人际关系之分。如果一个人长期处于不良的人际关系中，他的免疫系统就会有所下降，机体很容易发生皮肤病和脱发等现象。长期处于孤独状态的人，体内的

NK细胞的活性会比正常人有所偏低，其疱疹抗体的指标则明显有所偏高。

在建立互相信任和彼此亲密关系方面存在困难的人往往其免疫系统也会受到损害。对人际关系方面压力的反应，包括担心被抛弃、感觉自身地位和安全受威胁和对对方忠诚度的怀疑等。研究显示，长期的慢性压力和不安全感会抑制免疫系统的正常运作，而这种受抑制的程度往往和人体对待压力的反应和认知有密切关系，也就是说性格会影响免疫系统的强弱。同时，良好的人际关系会更有利于人自身的发展，也会增强人体的免疫功能。

七、你觉得性格与免疫力有关吗？

免疫力受很多因素的影响，那性格与免疫力有关吗？答案是肯定的。免疫力与人的性格有很大的关系，性格乐观的人免疫力强，而性格内向的人免疫力弱并且很容易患疾病。

人们的性格有悲观和乐观之分。乐观的性格是人们工作的内在动力。乐观的情绪可以在生活、工作中赋予人们更多的动力。人们对于未来一般都抱有乐观的设想，有80%的人都会表现出乐观的性格特征。如果人们具有积极乐观的目标，他们就更愿意为自己的工作和前途而奋斗。拥用乐观的性格，在看待事物时，能把这些事物想象得美好、积极，人们就会对自己的生活与工作有着更大的信心，会树立更大的目标，拥有更强的动力去促使人们实现自己的目标。而性格悲观的人则恰恰与之相反，他们在面对生活与工作上的事情时，总是怀着悲观的情绪，总是喜欢凡事都往坏里想，做起事情来自然就没有积极性了，这样一来，对待事情更没有信心与勇气。

科学家们研究发现，与想象悲观消极的事情相比，人们想象幸福快乐的事情时，负责处理情绪的大脑区域活动更加活跃。同时研究发现，乐观的情绪也可以遗传。大多数人都是乐观主义者。这是因为，乐观的情绪对于人类进化和社会活动都有积极的意义。

积极乐观的人生态度可以调节因压力而分泌的皮质醇和肾上腺素等激素的水平，同时增强机体免疫力。研究发现，性格乐观积极的人，似乎对环境更具适应性免疫反应。因此，很多研究都表明，具有积极乐观精神的人身心更健

康，死于心血管疾病的几率更低，肺部功能也更健全。

科学家通过研究压力与免疫系统之间的关系时，在削弱人体内的抗病细胞以及生成病原体的繁殖环境后发现，人的性格与患上某些疾病之间可能存在某种联系，也就是说人的性格与体内的免疫力有关。

研究结果显示，性格不同的人对病毒的抵抗力也有所不同，性格内向的人对艾滋病病毒的抵抗力要比性格外向的人差很多，对艾滋病患者进行药物治疗时的效果也远不如性格外向的患者效果显著。

对于人的性格与疾病之间关系的研究从很早以前就受到人们的关注了，早在公元2世纪，医学家们就已经发现了人们的性格会对自身的健康状况产生影响。那些忧郁症患者会比性格开朗的人更容易得病，恢复起来也更加困难。

在对感染了病毒的患者的研究时发现，患者中那些悲观、忧郁、内向型性格的患者与那些乐观、开朗、外向型性格的患者相比，他们体内血液中的病毒的数量要多得多。很多内向型性格的患者在生病之后，都会处于消极的状态，沉浸在自己的痛苦中，常常不喜欢与外人接触；而那些外向型性格的患者在生病之后，仍能很乐观很积极地去面对，能积极配合医生的治疗，也能很好地控制自己的情绪。在对那些患者经过一段时间的治疗后，发现性格外向型患者体内的病毒数目有大幅度的下降，而那些性格内向型患者体内的病毒数量的下降幅度会很小。由此可见，人的心理状况对一些病毒性疾病的不良反应有很大的联系。

当人们受到一定的外界刺激，心理发生一定的变化时，大脑内会产生很多的信号。这些信号通过神经传输到身体的其他部位，从而促使某些部位在短期内发生一些机能反应，长期这样会对疾病的产生与抵抗起到一定的作用。如有些信号可以使细胞更容易感染病毒，而有些信号则可以增强抵抗病毒的能力。

人的情绪对艾滋病、骨质疏松等病症的发生都有一定的影响。科学家们在对那些意志消沉的人进行的一项研究中发现，性格内向、悲观、消沉的人比乐观的人更容易患癌症，这种危险性是那些精神状态良好的人的2倍。而那些在更年期前的情绪悲观的女性，与那些乐观的女性相比更容易患骨质疏松症，这种危险性比乐观的女性高2～3倍。在对艾滋病患者的研究时发现，那些性格外向比较喜欢社交的患者与那些性格内向不愿与人交往的患者相比，恢复情况会更快一些。

性格内向而又敏感多疑的人，具有交感神经系统反应的机率会比性格开朗乐观的人大。他们常常会因为身边的很多事情而产生压力，就算对待购物这种很小的事情也会产生压力。他们对于压力的控制能力也低于性格外向的人，而长期压力过大会使人体更容易受病毒的侵害。

八、拉响警报！压力等于慢性自杀！

你是否经常感觉到身体疲惫不堪、做什么事情都无精打采、哈欠连天、易烦躁、易怒、腰酸、背痛、头晕、眼花、失眠、嗜睡、神经衰弱、全身乏力、神志恍惚、食欲不振呢？虽然知道自己的身体处于长期疲劳状态，身体也出现了不适的状况，可是去检查身体却查不出明确的原因。你现在所表现出来的一系列的症状正是典型的慢性疲劳症的表现，你应该引起注意。目前，患慢性疲劳症的人数不断增加。疲劳是一种信号，它在提醒你，你的机体已经超过正常的负荷了，你应该停下手头紧张的工作，适当地进行调整和休息了。如果你长期处于疲劳状态，不仅会使你的工作效率降低，还会诱发许多疾病的发生。

疲劳与发烧、疼痛一起，被称为“人体的三大警告信号”。人体之所以会感觉到“太累了”，那是因为体内发出了需要“休息”的信号，如果对于这样的警告置之不理，依然我行我素，依旧不重视休息，那么，会产生非常不利的结果，甚至可能导致死亡。观察小孩和动物的情况可知，在疲劳时之所以会突然睡着，就是因为体内发出了警告信号，说明身体要休息了。然而，随着人们的成长，总是认为没有休息的闲暇，故而感到疲劳的时间就增加了。

人们患了慢性疲劳症后虽然身体上会有很多不适的症状出现，但往往查不出明确的病因。这样看来慢性疲劳症似乎变得很神秘，事实并非如此，慢性疲劳症其实就是由于人体内存在大量的心理压力或因感染疾病而引起的，产生于大脑中的一种异常状态。

或许你会发现，在你特别忙碌的一段时间过后，你便会感到异常的疲劳。这是因为你在忙碌的过程中，你内心的压力过大，而使得你的身体产生了疲劳感。慢性疲劳综合症是一种身心疾病，不只表现在身体上。一旦患上慢性疲劳综合症以后，你会发现你的日常工作的效率变低了，工作中的失误也增多了。



面对这样一种状况，你或许会感到很苦恼，有的人会病急乱投医，选择服用一些健脑安神、开胸顺气的药物，也有人会去喝营养液，或是去沐浴以求消除疲劳，但是你会发现这些做法对于全身倦怠的症状效果根本不起作用，你的疲劳始终得不到改善。

有报告指出，慢性疲劳综合症患者病发前几乎都承受了相当大的压力。人们产生压力的原因多半与工作或人际关系有关，例如婚姻出现问题、亲人去世或工作上的变化等。我们必须相信，压力、体力及免疫力之间确实密切相关。免疫系统是我们体内主导感觉的系统，它可以侦测到体内任何神经系统可能遗漏掉的失误。同时，免疫系统又很像我们常说的第六感，对很多将要萌发的事情有很强的预见性。在病发前，人们常常能够感觉到身体内某些部位的异常，而之所以会产生这样的感觉正是我们体内的免疫系统事先的侦测结果。对于那些自身免疫系统已遭破坏的病人应尽量去想象免疫系统是感觉的一部分。

人体内的神经系统与免疫系统之间的协调，依赖于两者分泌的激素。神经系统分泌的激素称为神经传导素，而免疫系统分泌的激素则称为免疫传导素。激素的分泌与压力有关，例如，当我们受到恐吓时，我们会本能地拔腿就跑，此时，体内的肾上腺素的分泌会有所增加。而肾上腺素分泌的增加会帮助我们加快逃离的速度，也正是它们的存在使得我们在逃跑时的速度比平时的跑步速度快好多。除此之外，人体内其他的许多激素的分泌也伴随着脑部所受的压力而做出反应，这样可以帮助我们去更好地应付外来的危机。但我们似乎并不清楚这些能够响应外在因素而分泌的激素会抑制我们体内的免疫力。

对于原始人来说，他们生活的环境非常恶劣，为了生存他们必须要常常逃避野兽的攻击，在逃避的过程中，他们的肾上腺素分泌会有所增加，免疫力会大受伤害，这或许也是他们的寿命如此短暂的原因之一。而对于现代人来说，我们自然不需要去应付野兽的攻击，但面对激烈的竞争，在工作、生活上还会产生很大的压力，我们的免疫力也会受到巨大的影响。大多数的慢性疲劳综合症的患者都长期处于自己毫不知情的紧张状态中。

我们可以看到压力对慢性疲劳综合症的影响之大，为了能使我们从疲劳的状态中走出来，我们必须学会释放自己，学会释放我们的压力。

九、看看孕妇孕期压力如何影响胎儿的健康！

我们知道长期大量的压力会对一个人的健康、生活产生很大的危害，那怀孕期女性压力过大会影响到胎儿的健康吗？答案是肯定的。这就要引起她们的重视。

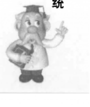
因为每一个准妈妈都很爱自己的孩子，也很愿意为自己的孩子做很多的事情。有很多的准妈妈为了能够让自己的宝宝在出生之后健康、聪明、可爱，而去做很多的功课。她们会为了宝宝的营养与健康而去选择吃一些食物，就算是一些自己原本很讨厌的食物也会为了宝宝去吃；她们会为了让自己的宝宝聪明而去听一些音乐，就算是自己不爱听的音乐也会为了宝宝去听；她们也会为了让自己的宝宝生活得更好而变得节俭起来。她们为了腹中的宝宝做了很多事情，也为宝宝产生了太多的忧虑，也产生了很多的心理压力。也许她们不知道，这些压力的存在对她们自己的身体会产生更大的危害，同时也会对腹中的胎儿产生危害。

（一）怀孕时压力过大容易导致流产

如果在怀孕时心理压力过大，会对胎儿产生危害，容易影响胎儿的生长发育，甚至会导致流产。当孕妇承受重大的压力或打击时，她们的体内会大量释放出一种激素，这种激素会直接通过母亲的脐带传递给胎儿，对胎儿产生一定的压力。这种激素的增多也会引起母体内子宫血管与胎盘血管的萎缩，会影响给胎儿的供血量与供氧量。所以孕妇的压力过大会直接危害胎儿正常的生长发育，甚至导致流产。

（二）怀孕时压力过大会降低孩子的免疫力

研究证明，孕妇在怀孕时心理压力过大会导致新生儿的免疫力降低。美国哈佛大学医学院的赖特博士等人对此进行了研究。他们通过对波士顿387名新生儿脐带血中的免疫球蛋白E水平进行了研究分析，结果发现，在排除了孕妇的过敏原接触程度、种族、教育程度和吸烟史等因素之后，如果孕妇在心理上遭受了严重压力，生下的孩子免疫球蛋白E水平会比压力低的孕妇生的孩子高。由此可见，如果孕妇在怀孕时受各种因素的影响而产生了太多的心理压



力，则会使孩子在出生后的生长发育过程中的免疫系统出现变化，这种变化有的甚至在孕期时就会显现出来。

（三）怀孕时压力过大孩子易患病

孕妇在怀孕时压力过大会使宝宝出生后患心脏病、糖尿病等疾病的几率增大，同时也可导致婴儿的先天缺陷。如果在怀孕时精神压力过大或者经历了一些情绪波动较大的事情之后，产下的婴儿患先天腭裂、兔唇、听力缺陷和先天性心脏病的几率远远大于其他的婴儿。孕妇内心压力大也会阻碍胎儿的生长，压力大的孕妇所生婴儿的体重要比心理压力轻的孕妇生的婴儿的体重要轻得多。

所以准妈妈们要注意，要学会控制自己的情绪，尽量减轻和舒缓自己的压力，避免因为自己的情绪而影响到自己腹中胎儿的健康。

十、测一测：你是容易产生压力的人吗?

作为一个社会人，我们每天所要面对的事情有很多很多，在这样的情况下，产生压力也是在所难免的事情。如果说谁是一个完全没有压力的人，这自然是不现实也不可能的。但是我们也常常发现，同在一个环境下，同样是面对一件事情，有的人会产生压力，有的人却不会为此而产生压力，或者有的人产生的压力大，有的人产生的压力小。这又是为什么呢？因为人与人在性格、生活环境、家庭背景、能力等方面都存在着很大的差异，正是这些差异的存在，使得每个人产生压力的状况也不同。虽然我们没有办法完全阻断压力的产生，但是我们可以从自己身上找找原因，以便我们能在以后的学习、工作过程中有所改进，从而减少压力的产生。下面就让我们一起来看看你是否是一个容易产生压力的人。

做下面的小测试题，以是与否来做答：

1．你是一个非常追求完美的人，不管做什么事情都会要求自己做到最好，就算是小事情也不能放过。在你做事情的时候，身边的人会劝诫你，你已经做得很好了，别再继续做了，通常你不会放弃，直到达到你心目中的要求才肯罢手。不单对待自己的事情如此，即使你看到别人做事情时，也常常会感到

不满，就算不是你分内的事，你也会忍不住要去管管。

是

否

2．你是一个知足常乐的人，对于自己的家庭、自己的工作和生活都很满意。你不会刻意去追求什么，你心目中的幸福很简单，只要开心就好，不需要其他的功名利禄之类的陪衬。就算是一件很小的事情，你也能从中品味到快乐。你不会给自己太多的目标与要求，也不会去要求别人，一切顺其自然就好。

是

否

3．你是一个非常自我、非常独立的人，你常常都会以自我为核心。你总觉得在别人面前有很强的优越感，你就是比身边的人强。在工作中，如果出现一些看法有分歧的事情，你常常会按照自己的想法去做，而不去理会别人的说法，因为你觉得只有你想的才是对的。你很少与身边的人沟通，喜欢生活在自己的世界里。

是

否

4．你是一个人际关系很好的人，你有很多朋友，和同事也能很好地相处。你很懂得与人相处时的艺术，懂得怎样去和身边的人沟通。在别人眼中，你是一个很值得他们依赖的人。你很关心身边的人，同时也很会把握与人相处时的距离与度。朋友当中有能够和你分享快乐与忧伤的人，当你有不顺心的事时会对他们倾诉。

是

否

5．你是一个好胜心很强的人，你不管做什么事情都要显示出自己的优势。不管在什么地方，你总喜欢出风头，显示自己的能力。你有很强的野心，在一个集体中，你总希望自己能去领导、指挥别人。你喜欢高高在上的感觉，喜欢别人都听你的调遣。一旦你成为某个集体的领导，你不会满足于自己所拥有的权势，而会采取很多措施去维护和拓展自己的势力。

是



否

6．你是一个不按常理出牌的人，你有自己的想法，不喜欢受太多的约束。你不喜欢按部就班，中规中矩，你做什么事情都不喜欢按常理出牌。你有你自己的想法，很多时候，你会按照自己的想法去做事情。对于公司或学校里的一些约束，你很会变通，而不是一味地坚守原则、缩手缩脚，不会去过分担心自己是否没有达到标准。

是

否

7．你是一个很敏感的人，很注重别人对你的看法。你和别人在一起时，会很注意对方的表情和话语，特别是与你有关的一些信息，对于这些信息你会在心里进行更进一步的揣摩与推测。如果碰到陌生人，他多看了你两眼，你会看看自己的衣服，理理自己的头发，你会觉得那个陌生人看你肯定是有原因的。你很爱猜忌，如果别人在说话时看了看你，你便会想到他们正在讲一些关于你的事情。

是

否

8．你是一个开朗的人，面对任何事情你都能坦然、乐观地去面对。就算身边出现一些不愉快的事情，你也能很快地从这些事情中走出来。你很会自我疗伤，就算再大的伤害，你都能说服自己，不再去沉浸在忧伤中。你很爱笑，让身边的人总能看到你的笑容。你很幽默，时不时会让身边的人发笑。身边的人和你在一起相处，都很开心。

是

否

9．别人对你的期望很高，你身边的人都对你抱有很高的期望。你的父母、老师、上司都很看重你的能力，觉得你一定会在学业或事业上取得好的成绩。对于他们寄予你的期望，你非常重视，并在心里暗下决心，要为了关心你的那些人而努力奋斗，去实现他们的期望。你从来都不去想一下他们的期望是否远远超出了你的能力范围。

是

否

10.你是一个极易适应新环境的人。新的环境、旧的环境对你的学习和工作效率没多大的影响。你不会因为换了一个新的环境，换了一些新的同伴而出现不适应的状况。因为你有很强的适应能力，就算是到了一个新的环境，你也能很快地就让自己融入进去。你更不可能会因为到了一个新的环境而手足无措。

是

否

11.你是一个情绪稳定的人。很多事情都不会影响到你的情绪，你有自己的想法，面对人和事，你会有自己的处理方式。快乐的事情、忧伤的事情对你来说，都能够很坦然地去面对。你不是一个喜形于色的人，你很少会为了一件高兴的事情欢天喜地，也很少为了悲伤的事情黯然神伤。别人从你的脸上很难看出你的心情，他们眼中的你一直都是一个情绪稳定的人。

是

否

12.你的心理承受能力很差。一旦要独自去面对一件事情时，你总会很紧张，显得很拘谨、放不开拳脚，但如果有人能陪伴你一起去面对，你便变得很从容、淡定。如果遇到考试、考核之类的事情，你常常会在前一晚睡不着觉。在与陌生人交谈时，也会显得有点紧张。很容易受到惊吓，常常会在受惊吓时，出冷汗。

是

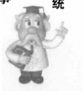
否

13.你是一个很有责任心的人。你觉得人应该有责任心，不管是对待家人、朋友还是工作，你都是一个很负责任的人。在做很多事情的时候，你都会想着要对他们负责任，在他们眼中，你一直都很负责。很多时候，你常常会选择放弃一些对自己有利的事情，因为你会不时地提醒自己，要履行你该尽的责任。

是

否

14.你是一个很看重一个人得失的人。不管在什么时候，不管是什么事



情，你常常都会首先想到自己的利益。在生活中，你很爱去计较自己的得失，只有对自己有利的事情你才会去做，很爱占便宜。就算是与自己关系很亲密的人，也一样要与他们计较得失。你做事的原则只有一条，那就是自己的利益最大化。

是

否

15. 你能很坦然地面对成功与失败。在你成功的时候，你总会很淡然地去面对别人的表扬与追捧，在以后的学习工作中，你还是与以前没什么两样。你不会为了自己的成绩而沾沾自喜，或者是有优越感；在你失败的时候，你也会以平常心去面对来自身边的责骂与嘲讽，不会去过多地在意别人对你的态度。

是

否

一起来看一下测试结果吧：

评分标准：

第 1 题、第 3 题、第 5 题、第 7 题、第 9 题、第12题、第14题，每小题回答“是”均为 0 分，每小题回答“否”均为 5 分。

第 2 题、第 4 题、第 6 题、第 8 题、第10题、第11题、第13题、第15题，每小题回答“是”均为 5 分，每小题回答“否”均为 0 分。

0 ～25分：说明你是一个极易产生压力的人。你的性格以及你待人处事的方式都存在一定的问题，你太看重个人得失，成功对你来说非常重要。不要给自己太多的压力，你应该知道名与利都没有健康重要。

30～55分：说明你是一个个性很随和的人，你知道什么才是自己想要的。你很现实，不会一味的去追求明知道永远也无法得到的东西。但你也会感觉到明显的压力，如果你能够平时多笑笑，你的压力也会有所减少。

60～75分：说明你是一个很开朗、乐观的人。你在别人眼中一直都扮演着“开心果”的角色，你的心理承受能力很好，非常有自己的想法。你坚信“知足常乐”，所以就算在某些事情上产生压力，你也能很好地及时缓解。

十一、减少压力的方法在这里

我们知道，压力对我们每个人来说都是无法避免的。因为每天都有很多事情等着我们去做，我们也必须要与很多人打交道，压力在这个过程中自然就形成了。这也告诉我们，压力也是我们在日常生活中一点一点累积起来的，或许稍稍地改变一下生活方式就能帮助我们减少压力。那具体怎么做才能帮助我们减少压力呢？

1.静坐

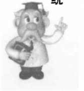
既然压力是想象出来的，利用静坐，好好想一下自己现在所处的状况，我们会发现自己头脑中的想法一刻也不曾停歇。而好多想法都是一些无意义的想法，也可以称为妄想，这些事情便是我们的压力存在的源头。在静坐的时候，一定要让自己完全放松。要让自己坐得很舒服，脊椎要挺直，并且在心里告诉自己，身心都尽量放松一些。要让我们的头放松、脖子放松……我们的全身也要处于放松状态。如果我们学会利用放松的方式静坐，把我们内心的好多想法都剔除掉，不去想东想西，更不要去期待什么，我们的身心就会得到放松。体内的血液循环也会是旺盛的，新陈代谢是平衡的，所有细胞的运作都是和谐的，我们体内的免疫力也会得到提高，对于疾病抵抗力也会进一步加强。每天静坐5～10分钟，长期坚持，会很好地减轻我们内心的压力。

2．大笑

压力存在的一个很大的原因是因为我们长期过于压抑自己。如果能够放松一下，自己找点乐子，例如看看笑话集，也可以看看喜剧电影，让自己能经常放声大笑，你会发现你的心情比平时要好很多。当你发自内心地大笑时，体内引起紧张的激素可的松和肾上腺素会下降，免疫力得到增强，这种效果能持续24小时。如果经常能让自己大笑一下，你的心情会得到很好的改善，压力的困扰自然也会有所减轻。

3.散步

每天挤出来一点时间，放慢自己平时里奔波的脚步，静下心来慢慢地走走。时间不用太多，10分钟即可；距离不需太长，只要从桌子旁或沙发里站起来，在办公室里走走也好。人们在散步的时候，内心会很容易就平静下来，而



不会去想太多不愉快的事情。如果每周能够坚持散步4次以上，你会发现你原来的烦恼已经变得微不足道，你的睡眠质量也会变得好得多，血压也会逐渐变得正常。所以，当你感到紧张、压力过大时，站起来走上5～10分钟，你的心情就会有明显的缓解。

4.听音乐

经常让自己听一些音乐，尽量选择一些自己喜欢的或者是比较舒缓的音乐来听，会对你的情绪有很好的调节作用。当你需要去完成一项紧迫任务的时候，应该先听听轻音乐，缓解一下情绪，那你完成任务的质量一定会很高。如果在工作的时候没有条件听音乐，你可以在上班的路上听听音乐。试验发现，面对同样的工作任务，安安静静工作的人在工作过程中会出现血压上升、脉搏加速的现象，而边听音乐边工作的人在工作过程中他们的血压和脉搏都很稳定。由此可见，音乐可以缓解人们的情绪，长期听音乐会使压力有所下降。

5．学会睡觉

或许你会发现，当你晚上躺下睡觉时头脑中总想着白天的问题不放，便会影响你的睡眠质量；而当你早晨起床就紧紧张张，接下来的一整天的时间你都会一直处于紧张的状态中。所以要学会睡觉和起床，如果你能在晚上入睡前或早晨闹钟响后，在床上让全身都放松下来静静躺5分钟，你会发现你的紧张情绪很容易就得到改观。睡觉时放松的方法是先绷紧脚趾，渐渐放松，接下来脚掌、小腿肚子、大腿、臀部……直到上身、脸部肌肉。你会发现，全身放松后，精神也会随之放松下来。

6．放慢呼吸

呼吸对人们的情绪有很大的影响作用。人在情绪方面的波动，常会通过呼吸反映出来，调整呼吸可以起到调节情绪的作用。当人体处于紧张状态时人们的呼吸会变得快又浅，而如果做几次深呼吸，你会发现你身上紧绷着的肌肉就能得到很好的放松。如果每天坚持深呼吸，用鼻子吸气后，长时间屏住呼吸，再缓缓吐气。每天做10次，一次坚持5分钟，对调节情绪很有帮助。坚持每天深呼吸，你的情绪会得到很好的调节，这一方法很有效。

7．多想好事

好的事情可以让你的心情变得愉悦起来。我们经常感觉有精神负担是因为

无法摆脱不满、委屈和担心等负面情绪，如果多想让你喜欢的人和让你高兴的事，效果就完全不同了。找点时间，哪怕是15秒或5分钟，集中精神想想对你来说可亲的人或可贵的事情。也可以构思一幅“安静休假”的画面，我们的心情就会随之好起来。

8．敞开心扉

你还在过着“宅居”的生活吗？现在，网络的存在使得人与人之间的接触变得越来越少了，网上购物、网上交友、网上游戏等都给喜欢深居简出的人提供了非常便利的条件。也正是这些便利的条件使得越来越多的人在与人交往时出现了很多的问题，很多人在网上可以与别人侃侃而谈，而在现实生活中却总是沉默不语。而人与人之间的交往是必需的。人际交往的好坏不仅对一个人人缘的好坏有影响，同时也会影响我们的身心健康。研究发现，一个总是对别人抱有“敌意”的人，会产生很多不良的情绪，同时血液中的带氧腺体数目也会增加，而这些带氧腺体的存在影响着免疫系统的功能。那些敞开心扉，经常帮助别人的人，他们体内的脑啡释放的量会提高，这些物质能够增加快乐、减少因忧愁而产生的压力。

十二、适度的压力可提高免疫力

长期大量的压力会对我们的身体造成很多不利的影响，会降低免疫力。可是科学家们研究发现，短时间适度的压力也会提高机体免疫系统的功能。

美国俄亥俄大学的科学家通过动物实验发现，在某种条件下，适度压力可以为人体免疫系统带来有益帮助。

实验结果显示，持续数分钟到数小时的急性压力能够瞬间动员身体中所有主要类型的免疫细胞（白细胞）处于备战状态。在某种情况下，这种压力诱导的免疫细胞数量的增加在白细胞抵御感染和其他疾病中具有一定的优势。受压力小鼠到达关键抵御器官如皮肤的白细胞数量比没有受压力刺激的小鼠明显要多。

他们指出，快速产生的压力会暂时性地激活所有重要的免疫细胞，使大部分白细胞进入战斗状态，这些应压力而激活的免疫系统会有助于对抗人体的各

种感染或其他疾病。

但这种反应有时也会产生负面作用，将大量的白细胞引向因为免疫反应而导致病情恶化的部位，在关节炎、多发性硬化症、牛皮癣等自体免疫紊乱性疾病的患者体内，他们的免疫系统会对人体发动攻击。

美国俄亥俄州立大学的科学家在十年前发现，压力能降低人体的免疫力，使之更易受到流感病毒的侵袭。但是最近他们又公布了新的发现，那就是某些压力能提高人体的免疫能力。在动物实验中，科学家将实验小鼠置于压力之下，让它们与脾气暴躁易于攻击的大鼠共处，这样的状态持续六天，每天一至两个小时。然后给小老鼠注射感冒病毒，这种感冒病毒同样能感染人体。实验显示，持续六天受到恐吓的老鼠比正常老鼠表现出更强的抵抗病毒的能力。

科学家表示，虽然不知道其中的机制，但这个现象并不奇怪，因为感觉到压力是我们对突发事件的本能反应。压力能增加体内T细胞的记忆力，T细胞的功能就是能用记忆锁定病毒，启动免疫系统进行防范。他们希望能利用这个发现改进流感疫苗的研制。目前老年人普遍对疫苗反应不够强烈，是因为他们的T细胞不能很好地记住疫苗，所以难以认出病毒，不能有效地启动免疫系统。科学家们表示，适当的压力能产生荷尔蒙，帮助我们应对各种挑战，所以一个人经历一些不愉快的事情其实不是一件坏事。当然，承受的压力要适当，若压力过大，慢性紧张产生过多的荷尔蒙对身体则是有害的。

十三、减少压力要常笑，今天你笑了吗?

俗话说“笑一笑，十年少”，由此我们可以看到笑对我们的健康是有很大好处的。现代医学研究发现，笑对我们的身体健康长寿有着密不可分的关系。经常放声大笑可以让我们保持一份愉悦的心情，可以帮助我们舒缓内心郁积的压力，可以增强免疫力，同时还能使我们更加自信、乐观。

笑，是特效止痛剂。

研究证明，通过幽默的方法，使患者开怀大笑可以起到很好的止痛效果。在我们的日常生活中幽默是必不可少的。如果我们是懂得幽默的人，就会从身边的点滴小事中找寻到一些让我们快乐的因子，我们的生活也就更加快乐；而

如果我们能经常与一些幽默的人相处，那么我们也经常能被他们的幽默与风趣感染，与他们相处起来也会更随意、更轻松。幽默，能够使我们放松心情，情不自禁地放声大笑。经常大笑不仅可以使我们的生活更加轻松愉快，同时也对我们的健康有利。瑞士的一项研究表明，开怀大笑可以止痛。

心理学家们给受试者设置了一个轻松愉快的环境，并且给他们放一些喜剧影片，在观看影片的过程中，心理学家们观察受试者的反应，即他们观看影片时是否发笑，以及笑的程度。通过观察心理学家们发现虽然看的是相同的影片，可是不同的受试者的反应也有所不同，有人会开怀大笑，而有的人则只是微微一笑。在影片放映结束之后，心理学家们让受试者自愿将手放在冰水里，计算时间，看他们忍受冷水刺激的时间有多久。通过研究，心理学家们发现，那些在观看影片时放声大笑的人，在冷水中忍耐的时间会更长一些。这说明那些在看影片时大笑的受试者比笑得轻微的受试者对轻微疼痛的忍受能力要强一些，他们对疼痛的感觉要比别人轻一些。

看到这样的结果很多人都会产生怀疑，认为那些大笑的受试者之所以会比别的人对疼痛的忍耐力要强，或许原因并不在笑上而是有其他因素的存在。心理学家也产生了这样的疑问，他们设想了其他的三个因素，比如，注意力的分散、肌肉的放松以及幸福荷尔蒙的分泌增多等。可是经过研究发现，这三个因素都没有对人的疼痛感产生影响，也就是说它们都不会单独对人们起到止痛的作用。

由此可见，笑才是我们最自然的特效止痛剂。既然笑对我们有这么大的好处，那么当我们的身体出现一些轻微的疼痛时，为什么还总是要去依赖那些副作用很大的止痛药呢。与其那样，还不如找点可乐的事情，让自己放松起来，开怀大笑来得舒服。

笑，是强效免疫贴。

笑可以帮助我们减少疼痛感，同时也能增强免疫力。生气和悲伤等不良情绪会损害我们的健康，而欢笑则起相反作用。研究发现，开怀大笑有助于增强免疫力。

开怀大笑时我们的身体内部也在发生着一些变化，比如我们体内的免疫细胞会变得更加活跃，抑制免疫功能的皮质醇的含量有所减少。这样一来，我们



的免疫力也得到了相应的提高。

美国洛马林达大学神经免疫中心副主任李·伯克博士在研究人们的心情对大脑和免疫系统的作用时发现，当人们大笑时体内的免疫细胞数目会增加，从而促进体内的抗体循环，增强免疫能力，提高对病菌的抵抗能力。

科学家让受试人员选择一些他们自己感兴趣的喜剧片并进行观看，在观看的过程中对他们进行观察。科学家们在实验展开前以及看影片前后都分别从受试人员体内提取了细胞样本和影响神经系统的化学物质的样本。结果发现，受试人员在看完影片，大笑之后体内的活性T淋巴以及具有助长或抑制作用的T细胞的数量都比没笑时有所增加。而我们体内的一些T细胞的分裂和分泌方式能够对我们体内的免疫反应起到调解或促进的作用，同时也有助于防止感染。

实验还发现，在人大笑时体内的一种称为自然杀伤细胞的免疫细胞的数量也相应增加了。而这种自然杀伤细胞的存在对受病毒感染的细胞及癌细胞都有很强的杀伤力。这样也能使我们体内的免疫力有所增强。科学家们发现，只要我们能经常发自内心地笑一笑，我们的免疫力就会提高。哪怕是与朋友开一句玩笑话，或者听到一个笑话我们的免疫力也会提高。

笑口常开对我们身体健康的影响很大。大笑除了能增强免疫力，能起到止痛的效果之外，还有很多的好处。大笑可以使我们紧张的肌肉得以放松，当我们笑的时候我们全身的肌肉都会绷紧，而当我们停止笑的时候，肌肉会相应地得到放松，肌肉的张力会得到很好的舒缓；大笑可以促进体内的循环，笑可以促进我们体内的血液循环，血液流通顺畅可以避免胆固醇的积聚，从而减少胆固醇对血管的威胁，降低心脏病的发病率；大笑可以使我们的呼吸顺畅，经常大笑能增加我们的肺活量；笑能够促进人际交往，经常面带笑容可以使你在别人眼中看起来更加的亲切、可近，也可以减少一些不必要的麻烦。

笑对我们有如此多的好处，那么我们平时就应该多笑笑。不要每天都板着一张苦瓜脸，自己不快乐也会影响身边人的情绪，还是多想想好的事情，多找点可乐的事情，让自己多笑笑吧！

第六章
调节作息，掌握周期——关爱你的免疫系统

你是否有过为了完成工作而连续几天彻夜奋战的经历呢，而在经历过这几个不眠之夜后的你会不会突然患上感冒呢？这种情况是否曾引起过你的重视呢，你是否仅仅将此作为一个偶然呢？事实上这种情况不仅仅是一个巧合，很有可能是由于你的睡眠不足而影响了你的健康。

在日常生活中，一提到与人体的健康密切相关的因素，人们往往本能地就会想到饮食和运动，却忽略了另外一个非常重要的因素——睡眠。

一、你正确认识睡眠了吗？

当太阳下山，黑暗慢慢笼罩大地，周遭没有闪烁的灯光时，人们自然就会睡觉。而当太阳升起时，人们便又会按时起床开始一天的活动。人类曾经的生活方式便是在这样的自然循环中日出而作，日落而息的。

快节奏的生活，使得早睡早起这个概念对于多样化夜生活的我们来说，已经越来越模糊。为了工作熬夜奋战、为了学习彻夜苦读、为了乐趣通宵达旦守候在电脑旁边……越来越多的人都选择以这样的方式度过夜晚的时间。今天的我们生活在一个24小时都可以满足我们工作或娱乐需求的环境中，我们的电视、电话从未断过，互联网可以让你彻夜工作、购物、游戏、学习，全球的商业和交流日益增加。



而这样的生活方式，使得我们的睡眠受到了很大的影响。据有关调查结果显示，大多数的现代人比一个世纪以前甚至50年前的人的睡眠时间少很多。在2005年美国国家睡眠基金会的一项调查中发现，美国成年人每周每晚平均只睡6.8小时，而这样的睡眠时间比他们实际所需要的睡眠时间少了一个多小时。是互联网、网络游戏，还有数不清的影视剧，让我们越来越无法割舍，还是我们始终摆脱不了工作压力而难以成眠，不管什么样的原因，我们的睡眠都是不能被忽视的。

有科学家提出："健康的体魄来自睡眠。"这一观点是经过科学研究后得来的，经过研究发现，睡眠和我们体内的免疫力息息相关。而我们的身体是否健康，体内的免疫力的强弱起到很大的决定作用。一个身体健康的人，其免疫力肯定较强，能抵御各种病原微生物的侵袭，患病的几率也自然会降低。而增强免疫力的重要措施之一就是睡眠。

睡眠对于我们体内正常的生物机能至关重要。在我们的一生中，有1/3的时间都是处于睡眠状态，睡眠对我们的精神、情感、身体健康、免疫力的提高和我们体内的细胞生长、修复起着非常重要的作用。从生理学的观点来看，睡眠是一种最全面而又有效的休息方式。当我们进入睡眠状态时，我们的大脑细胞会得到完全的休息，这样一来，大脑的功能便会得到充分的保养和恢复。睡眠除了能使我们很快地恢复精力，还能提高我们体内的免疫力。我国古代就有"睡眠是眼之食，七日不眠，眼则枯"之说，由此我们不难看出睡眠对于我们身体的重要性。睡眠不足，会引起眼睛疲惫，神经衰弱，食欲不振，血压异常等症状。这一系列的症状，无不在提醒着我们，如果要想拥有一副健康的体魄，那就必须重新估价睡眠对健康的作用，从而加强在日常生活中对睡眠的重视。

睡眠同样能让人保持更长时间的活力。睡眠与食物和水一样，对我们的精神健康和身体健康至关重要。如果不让人睡觉，就会像一个喝醉酒的人，头重脚轻、反应迟钝、手眼不协调，决策困难、判断失误、甚至连讲话都理不清思路。 能引起人类死亡的因素有很多，可是经过调查研究，睡眠也是导致人类死亡的原因之一。研究发现那些每晚获得7～8小时睡眠的成人的死亡率是最低的，而那些睡眠不足7小时或超过9小时的人的死亡率明显增高。而那些睡眠时

间过长(超过9小时)的人大多是因为他们自身出现了某种问题而造成的沉睡，这并非是说睡眠对于人体有害。

睡眠对于我们有什么样的意义呢？科学家通过观察和研究动物的睡眠情况，给我们提供了一些有用的信息。我们平时总能看到鱼在水中游来游去，但是我们不知道的是鱼也是拥有睡眠的，只是它们在睡觉的同时，还在游动着。研究发现，鱼是用它们的半个大脑保持游动中的睡眠状态，而用另半个大脑在控制游动。现在还不确定果蝇是否睡觉，但它们似乎也是需要休息的，通过观察发现有好长时间它们都不会动弹。研究人员还发现，如果在果蝇休息的时候去打断它们，那么它们便会有更长的时间用来弥补被打断的休息。如果把咖啡因添加到果蝇的饮用水中，在它们饮用之后，它们会显得很有活力，使得它们的活动时间更加持久。但是一旦药物失效后，它们用来休息的时间也会相应地随之延长。通过这个实验，我们可以看出，咖啡因的存在使得果蝇的休息方式被打乱了。同时这也说明，失去了的睡眠可能需要用更多的时间来弥补。

如果没有睡眠或者睡眠长期不充足，我们的免疫系统就不会很好地执行功能。大多数人认为，睡眠通过作用于神经过程而使我们的大脑平衡得以维持。比如，在实验中，如果小白鼠完全被剥夺睡眠，17～20天就会死亡，它们的身体会因为睡眠不足而变得代谢过度，即使它们站立着不动，体内的热能也会大量的燃烧，它们的毛发也会开始脱落。这个实验结果让我们看到，如果当我们的身体处于睡眠不足的状态时，体内的能量不足，为了能够很好地维持体内生理的平衡，就要依靠燃烧体内的能量来补足。如果我们能长期保持良好的睡眠状况，对我们的身体也会有很大的好处，睡眠可以帮助我们的身体节约能源，同时也能很好地储存能源。

前面的实验都是发生在动物身上的，那么下面就让我们一起来看一看对人体所做的相关实验。在实验的过程中，研究人员让受试者在连续一段时间内都保持不睡觉的状态，在经过两天、三天甚至四天的观察之后，研究人员发现当受试者们在经过较长时间的没有睡眠的状况下，他们的精神状态已经明显有些异常，他们的行为较之实验前也变得很异常。但由于许多的原因，特别是考虑到参加实验的受试人员的身体健康状况，这类的研究一般都很少能够继续深入进行下去。不过，即便如此，这个实验的结果，也依然能够很好地说明，当



我们的身体处于睡眠不足的状况下，我们的精神及行为都会处于异常状态。同时，这个实验结果对于区分短期睡眠缺失和长期睡眠缺失对我们身体的影响还是可行的。

二、睡眠有那么重要吗?

《内经》记载，“眠足则体健，体健则身沛，身沛睡亦深，二者互为因果”，“圣人不治已病治未病，夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸兵，不亦晚乎？”由此可见在很早的时候，人们就已经意识到了睡眠对于我们身体健康的重要性，那么睡眠对于我们来说都有哪些重要性呢?

睡眠的重要性概括起来大体上有以下几个方面：

1.延年益寿，身体健康

近年来，许多调查研究资料均表明，健康长寿的老年人均有一个良好而正常的睡眠。我们的生命好似一条奔腾的河水，而有规律的奔腾则河水的水流会流动得更加持久；若一直汹涌地流动则会使奔腾的时间缩短，这样就很容易枯竭。而我们的生命也如同河水的奔腾，当我们进入睡眠状态时，就如同河水舒缓地流动，这也在为河水的继续奔腾积蓄着力量。这样一急一缓的流动，会使得河水的流动更长久。而良好的睡眠也能为我们的身体起到积蓄能量的作用，从而能很好地延缓身体的衰老，以保证我们生命的长久。

研究发现，现在的人们睡眠时间越来越少，特别是在5天的工作日里人们的睡眠会更少，有近50%的人在周一到周五五天工作日里每天的睡眠时间不超过7小时，由于长期的睡眠不足，已经有很多人的身体出现了很多的异常状况。美国的劳伦斯·埃伯斯坦医生在他的著作《哈佛医学院教你一觉好睡眠》的书中表示：“睡眠与健康之间的关联，睡眠不佳与疾病之间的关联，都正在变得越来越明显。”而在20世纪50年代，人们每天的平均睡眠时间为8个小时，而在最近几年内人们的平均睡眠时间已经迅速减少，只能持续在6个小时左右。睡眠不足给我们带来的一个很大的不良影响就是患病率的升高。在我们的身边，高血压患者的数目越来越多，高血压已经成为一个很常见的疾病。为

什么不良的睡眠状况会使得高血压的患病率增加呢？那是因为当我们在睡眠状态时，我们的血压和心跳通常都会降至最低。而如果长期的睡眠不足，血压和心跳得不到很好的调整，血压就会很容易升高。睡眠不足除了会引发高血压的发病率升高以外，还会给我们的身体健康带来很多的隐患，比如患心脏病、糖尿病的几率会有所增加，同时也会增加体重。

睡眠不足会使得我们的身体患病，那么好的睡眠能不能帮助我们抵御疾病呢？答案是肯定的。研究发现，好的睡眠有助于增强我们抵抗疾病的能力。美国芝加哥西北大学睡眠与昼夜生物节律中心副主任菲力斯·季说："睡眠不够的话，人体内的压力激素会升高，发炎情况也会增多，这两者都导致免疫系统功能的降低。"来自芝加哥大学的一项研究结果发现，充分的睡眠也能让流感疫苗在体内充分发挥效用。研究人员将受试者分成两组，他们将其中的一组受试者限定在每天睡眠不能超过4个小时，使受试者处于睡眠不足的状态，然后在这样的情况下对受试者接种流感疫苗。而让另外的一组受试者处于良好的睡眠状态，然后对其接种流感疫苗。研究者对两组受试人员接种后的身体状态进行测试并进行比较，发现睡眠不足的受试者跟睡眠良好的受试者相对比，前者体内在接种了流感疫苗后产生的抗体不到后者的一半。

要想健康长寿，那就必须保证每天睡一个好觉。早睡早起，精力饱满；睡得饱，身体好，健康长寿，活到老。

2.神清气爽，恢复精力

如果我们晚上只睡四五个小时，连续几天下来，身体会非常的不适。不仅会感觉浑身酸痛，我们体内的新陈代谢也会出现一些异常的变化，比如一些类似衰老过程的变化。长期的睡眠不足不但会产生一些健康问题，还会影响我们的注意力、交往能力、办事效果、记忆力和心情等。当我们长期睡眠不足时，我们常常会感到心烦气躁、情绪激动、精神萎靡不振，出现注意力涣散，记忆力下降等症状。而如果我们的睡眠充足，我们的精力会很充沛，情绪会很稳定，思维会敏捷，办事的效率就高。睡眠质量之所以会影响到我们的注意力、记忆力、情绪等，是因为当我们的身体处于睡眠状态时，我们大脑的耗氧量会大大减少，这样就有利于脑细胞更好地存贮能量。充足的睡眠能够更好地保护我们的大脑，提高注意力与记忆力，使得头脑能够保持清晰的状态，这样一来



就会减少出错误的几率，提高我们的办事效率。

我们的睡眠不管是在质上还是在量上受到干扰，都会对我们的身体与心理产生长期的不良影响。研究发现，失眠对于我们的感知能力以及生理的影响作用很大，类似于饮酒过量之后产生的影响。如果一个人连续17个小时都处于无睡眠状态，那么对他身体产生的危害就等同饮酒过量产生的危害，就算他没有喝酒，他体内的血液内的酒精含量也会很高。

研究发现，睡眠不足除了会对身体产生危害以外，也会影响一个人的道德判断。美国马里兰州华德瑞陆军研究所进行了一项研究，该研究的受试者是26位健康的现役军人，研究人员让他们在连续53个小时不睡觉的前、后，对某些事物进行判断。研究人员发现，当受试者的睡眠被剥夺时，他们对事物的判断反应较慢，情绪会波动很大，同时有些人在睡眠不足的状态下判断事情会变得犹豫不决。因此，我们应该保证有好的睡眠，加强我们在面对事物时的判断能力。同时，长期缺少睡眠，会出现产生幻觉的现象。

长期失眠的人，常常会表现出严重的认知缺陷，如健忘、不能集中精力等。有关数据显示，在美国，每年中由于睡眠不足而导致开车时难以集中精力而造成的车祸，会夺去上千人的生命。而如果能拥有好的睡眠，这种悲剧的发生将会有所减少。

3.消除疲劳，更新机能

我们消除身体疲劳的最有效的、最主要的方式就是我们的睡眠。睡眠为什么能够帮助我们消除疲劳呢？那是因为当我们进入睡眠状态时，我们体内的有关脏器及胃肠道功能却没有陪伴我们一起休息，它们为了我们的健康仍在努力地工作，它们能够合成并制造一些我们的身体所必需的能量物质，以保障我们在正常活动时能量的供给。同时，当我们的身体处于睡眠状态时，我们的体温、心率、血压也会随之下降，我们体内的一些诸如内分泌系统的运作减慢，体内的基础代谢率也会降低。我们身体内这一系列的变化与反应，使得我们的体力得到很好的恢复。所以，良好的睡眠可以帮助我们有效地消除疲劳，恢复体力。

4.代谢保养，重塑肌肤

很多爱美的人都在寻找保养皮肤的好方法，而睡眠也是一种非常行之有效

的美容方法。良好的睡眠有利于皮肤美容。因为当我们处于睡眠中时，我们的皮肤毛细血管循环会增多，皮肤的分泌系统的活动会加速，对毛孔内异物的清除能力也会加强，紧张了一天的皮肤得以很好的放松与休息，这样也进一步使得皮肤的再生能力加强，我们的皮肤也会变得很有光泽了。

良好的睡眠有利于皮肤的保养，而不良的睡眠则会不利于皮肤的保养。我们发现，如果前一天晚上整夜难以入眠，那么在第二天我们的气色会变得很差。这是因为当我们睡眠不足时，细胞的营养供应不足，也会影响皮肤的新陈代谢，进而加速皮肤的老化，从而产生皱纹、粗糙、无光泽等现象。

5.升级快乐，缓解压力

我们的心理健康也受到睡眠质量的影响。良好的睡眠再保护我们的生理健康的同时也能维护我们正常的心理活动。我们发现，如果在短时间内出现睡眠不佳，我们就会出现注意力涣散，无精打采的现象，而如果长时间地缺乏睡眠，危害则会更大，甚至能够影响到我们的思维能力。

由于压力等一系列因素的存在，使得现在的人们很容易失眠，有几乎一半以上的人在每个星期至少会有几个晚上出现失眠的现象。有关研究指出，经常失眠的人体内的压力激素的含量要比一般人高，这些压力激素使得机体长期处于高度活跃的状态，一般情况下不容易轻松入睡。这也就是说，我们之所以会失眠，与压力因素有不可分割的关系。压力会影响失眠，而失眠也会影响压力。失眠会导致更大的压力产生，会形成非常严重的后果，甚至会引发抑郁症的发生。“整个人都会觉得忧郁，又健忘。失眠是我人生中最悲惨的一件事。”保罗·尼尔森是美国伊利诺伊州人，今年42岁，在他失眠最严重时，曾经连续30天总共只睡了30个小时。他回忆说：“我有时候没办法去上班，经常不小心开车冲上草坪，甚至撞进树丛，全都是因为无法集中精神。”贺米特·奥兹医生说：“睡眠不足的人容易导致忧郁，忧郁就会导致失眠，这就形成恶性循环；反过来讲，道理也是一样，睡眠充足，当然令人心情愉快。”

6.改善食欲，告别肥胖

在美国，大多数人的睡眠时间越来越短，巧合的是，体重过于肥胖的人也在不断增加。最新研究显示，睡眠不足的人更容易发胖。《晚安：睡眠博士教你四周内睡得好、过得健康》一书的作者迈克·布鲁斯博士解说：“在缺



乏睡眠的情况下，新陈代谢降低，胃口却在增加，因而失眠导致发胖就顺理成章。”睡眠不足会降低让人有饱足感的瘦素，同时会增加让人产生饥饿感的多肽激素。

布鲁斯博士说：“还有一点令人惊讶，失眠会影响我们对食物的选择，特别让人想吃高碳水化合物、高糖分的食物。”这是因为失眠降低了胰岛素敏感度，让睡眠不足的人增加患第二型糖尿病的风险。

7.增强免疫，康复机体

人体在正常情况下，能对侵入的各种抗原物质产生抗体，并通过免疫反应而将其清除，保护人体健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体的抵抗力；同时，睡眠还可以使各组织器官自我康复加快。现代医学中常把睡眠作为一种治疗手段，用来帮助患者度过最痛苦的时期，以利于身体的康复。

8. 促进生长，协同发育

睡眠与儿童生长发育密切相关，婴幼儿在出生后相当长的时间内，大脑继续发育，这个过程离不开睡眠；且儿童的生长在睡眠状态下速度增快，因为睡眠期血浆生长激素可以连续数小时维持在较高水平。所以应保证儿童充足的睡眠，以利于其生长发育。

为引起人们对睡眠重要性和睡眠质量的关注，国际精神卫生和神经科学基金会于2001年发起一项全球睡眠和健康计划，并将每年3月21日定为“世界睡眠日”。2003年，中国睡眠研究会将世界睡眠日正式引入中国。

丰富的夜生活不仅仅缩短了人们的睡眠时间，同时也使得人们的睡眠模式发生了改变。比如，夜班工人有规律地在晚上拼命干活，这是完全没有必要改变而适应的生活方式。许多人每周每晚只有5小时的睡眠时间，但每到周末又想补回9小时。对此，美国睡眠医学教授和睡眠疾病计划主任大卫·P·怀特指出，你可弥补短期睡眠缺失，但是并不清楚人们经年累月地长期睡眠缺失后会发生什么。

三、睡眠，时刻左右着我们的免疫力

一个身体健康的人，他的免疫力会较强，抵御各种病原微生物侵扰的能力

也较强，患病率较低。因而我们体内免疫力的强弱与我们的睡眠质量之间存在着很密切的联系。

1.睡眠与体内疫苗不能不说的秘密

若想了解睡眠对免疫系统的影响，先让我们一起来看看一个相关的研究。该项研究的受试者是一些学生，研究人员让受试者每晚只睡4个小时，持续了6天之后，使受试者处于睡眠不足的状态，研究人员对他们进行流感疫苗接种，研究发现，这些受试者体内的免疫系统所产生的抗体的数目只是正常情况下产生抗体的一半。同时，研究还发现，当这些受试者进入睡眠不足状态时，他们的身体发生了一些变化，比如其交感神经系统产生亢奋，心率和血压都有所增高。

这项研究除了得出睡眠对免疫力所产生的影响作用之外，还向我们展示了一项非常重要的胰岛素耐受的情况。何谓胰岛素耐受？胰岛素耐受就是我们体内的一种前糖尿病症状，它的存在影响着我们体内的葡萄糖代谢并能够导致肥胖。如果对一个20岁左右的年轻人的睡眠进行严格的限制，如每晚只能睡四五个小时，持续不到两周的时间就能使他体内的葡萄糖代谢能力与一个60岁的老人的能力相差无几。而对于这种用睡眠来剥夺体内代谢的现象，会使身体产生对糖类和食物的大量需求。

另外一个来自德国科学家的研究也向我们证实了睡眠对人体的免疫系统具有很重要的作用。该项研究是针对一组自愿接种甲肝疫苗的受试者进行的，在研究的过程中，研究人员为十几名男女受试者接种了甲肝疫苗，并在疫苗完成接种的28天内反复检查他们血液中甲肝抗体的变化情况。在这一组受试者中，有一半的受试者在接种后得到了很好的睡眠，而另一半受试者的睡眠时间却非常不足。持续了4周的时间以后，研究人员发现，那些睡眠时间不足的受试者的体内所产生的抗体平均水平只能达到那些睡眠良好的受试者体内产生的抗体的一半。研究人员还发现，哪怕只有一个晚上没睡觉，人体内的抗体水平就能出现下降。

研究发现，睡眠充足的受试者比睡眠情况差的受试者对疫苗产生的免疫反应会更强。这样的结果告诉我们，当我们的身体经过充分睡眠休息以后，体内的免疫系统对外来入侵的病毒、细菌等的侵害会发起猛烈的进攻，身体的抵抗



力会增强。而那些长期得不到足够睡眠的人的免疫系统的功能会比较低，在入侵的病毒面前常常会缺乏战斗力而显得力不从心。

睡眠之所以会对我们体内疫苗的作用产生一定的影响，那是因为当我们处于睡眠状态时，我们体内的激素会发生一些变化，而这些变化对于提高我们身体的免疫活动能力具有很重要的作用。当我们的身体获得充足的睡眠后，我们体内的催乳激素和生长激素的释放力将会增强，而这两种激素都能提高我们的免疫反应，从而进一步提高我们的免疫力。

2.任督二脉睡眠中的自我修复

我们当中的很多人在得了小感冒后，常常会选择睡觉，而在美美地睡上一觉醒来之后会发现，感冒似乎真的好了许多，原本昏沉的大脑此刻也清醒了。睡眠为什么会有这么神奇的疗效呢？这是因为，我们的体内存在着保护反应，当疾病对身体进行侵害时，我们的身体就会做出一些反应来自我保护。当我们处于睡眠状态时，体内也会产生自我保护反应，这种自我保护作用通过睡眠来抑制体内的一些其他机能，进一步突出免疫机能的作用，来有效地保护我们的身体不受病毒的侵害。

有一个很有趣的试验，研究人员将流感疫苗注入到兔子的体内，兔子便很快进入睡眠状态。这也是兔子机体的一种自我保护的反应，兔子在本能地进入睡眠状态时，它的大脑和机体的多余活动会得到抑制，免疫机能会进一步突出，免疫力会增强，抵抗病毒的能力也会得以提高，可以有效地抵抗病毒与细菌的侵害。

在正常的情况下，对于各种抗原物质的侵入，我们体内会自发地产生一些与之相关的抗体。这些抗体能够通过一些免疫反应有效地清除入侵的病毒，进而保护我们的健康。睡眠能增强机体产生抗体的能力，从而增强机体抵抗病毒的能力。

睡眠可以使各种组织器官自我康复加快。现代医学常把睡眠作为一种治疗手段，用催眠的方法来帮助患者缓解疾病带来的痛苦。

3.宏观调控睡眠调适身体系统

有关专家指出，现代人常面对压力与失眠，已知是令人体免疫力降低的根源。失眠、睡眠时间太短或日夜颠倒，都会影响褪黑激素的分泌，进一步影响

免疫力。褪黑激素是一种内分泌物质，一般在晚上十时分泌，凌晨二时达到最高峰，然后慢慢减退。另一天晚上，又开始另一个循环。当我们睡眠时间乱了，便会打乱褪黑激素的分泌。此外，40岁的时候，褪黑激素分泌会减半，到了65岁，又会再减半。这都会对免疫力造成影响。专家指出，人体的内分泌系统、神经系统及免疫系统三方面，都会相互影响。如果一方面不平衡，其他两方面会调整应变。如果应变机制失灵，三方面都失调，便会造成器官病变，甚或癌变。所以，他认为人要顺应生理时钟告诉我们的睡眠规律，一旦乱了，就算白天睡十多个小时，也是睡不饱。

俄罗斯专家认为，睡眠时人体内会产生一种被称为胞壁酸的睡眠因子，可促使白细胞增多，巨噬细胞活跃，肝脏解毒功能增强，从而将侵入的细菌或病毒消灭。因此，按质按量睡好觉，可使你的免疫力“更上一层楼”。

美国佛罗里达大学的免疫学家贝里·达比教授领导的研究小组，对睡眠、催眠与人体免疫力的关系做了一系列的研究。得出的结论是：睡眠除了可以消除疲劳，使人产生新的活力外，还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系。达比教授对28名受试人员进行自我催眠训练。结果表明，施行催眠术之后的受试人员，其血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升。淋巴细胞正是人体免疫力的主力军，意味着机体抵抗疾病侵袭的能力加强。达比教授指出，催眠方法可以增强人体的免疫功能，今后就可利用它辅助治疗丧失免疫缺陷的人。

科学家同时还发现，实行催眠术后的受试人员，在日常生活压力面前表现出更强的自信、自尊和独立处事能力。上述实验结果告诉我们，如果我们失眠的话，应该采取自我催眠疗法，让病人有充足的睡眠，这有助于恢复健康；如果病人睡眠不足，即使病情不再恶化，康复期也会延长。人们应节制夜生活，保证充足的睡眠时间。根据专家的研究，人每天保证7～8小时睡眠是不可缺少的，如有条件，每天辅以半小时至1小时的午睡，将更有益于人体健康。

4．睡眠的国际认识

充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，是国际社会公认的三项健康标准。但人们对睡眠的重要性普遍缺乏认识。动物试验表明，小白鼠如果超过6天不睡眠，就会出现运动失调的症状，直至脑电波电压降低、消失而死亡。相



比起小白鼠，人类对睡眠的依赖性更强，一个人只喝水不进食可以存活7天，而不睡眠只能存活4天。

进入21世纪全新的科技时代，人们的健康意识空前提高，“拥有健康才能拥有一切”的新理念深入人心，因此有关睡眠问题引起了国际社会的关注。在世界卫生组织对14个国家15个地区的25916名在基层医疗就诊的病人进行的调查中，发现有27%的人有睡眠问题。据报道，美国的失眠发生率高达32%～50%，英国为10%～14%，日本为20%，法国为30%，中国也在30%以上。

5．你的睡眠如何？你的生活质量如何？

失眠对生活质量的负面影响很大，但相当多的病人没有得到合理的诊断和治疗。睡眠障碍已成为威胁世界各国公众的一个突出问题。医学研究表明，偶尔失眠会造成第二天疲倦和动作不协调，长期失眠则会带来注意力不能集中、记忆出现障碍和工作力不从心等后果。

此外，失眠与躯体疾病关系密切。睡眠不足会使人体免疫力下降，抗病和康复的能力低下，容易感冒，并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作，如心血管、脑血管、高血压等疾病。实践还证明，手术后的病人如睡眠不好，伤口愈合的时间会明显延长。儿童如患有严重睡眠不足，可影响其身体发育。因为在睡眠时，特别是在深睡期，儿童脑内分泌的生长激素最多，这是促进孩子骨骼生长的主要物质。

一些人一晚不睡，但在随后的三天内可以适当地补觉，这样他们就会恢复自身绝大部分的行为功能。但是，一些人每周每晚只睡5个小时，经年累月地睡眠不足，首先他们的行为能力就会削弱，就像曾经整晚没有睡觉一样。其次，如果他们要恢复基本的行为能力，就得用二至三周整晚的充足睡眠。

长期睡眠不足对人的负作用是长期积累的，因此也需要长久的时间才能恢复。因为身体是需要平衡的。

经常熬夜会导致睡眠严重不足，造成免疫力的下降。因此该睡觉的时候要睡觉，该起床的时候就要起床，顺应人体的生理时钟，充足睡眠和合理安排作息，才能保持身体的免疫力，对抗病毒！

6．也谈睡眠的科学探讨

睡眠究竟是如何影响人的健康并导致疾病的呢？现如今，有越来越多的研

究者都投身到关于睡眠的研究中来，而这方面的新发现也层出不穷。越来越多的研究使得睡眠的最终作用也逐渐显现于人们的视线之中，而睡眠与免疫系统之间错综复杂的相互影响关系，更有昭然若揭之势。大量的实验结果显示，免疫系统在人们的睡眠期间可得到某种程度的修补，转而又对睡眠起着调节的作用。

睡眠分为REM睡眠和NREM睡眠，REM也叫快相睡眠、异相睡眠或快波睡眠，表现为眼球快速运动并伴有梦境，当人们处于REM睡眠状态时人体内部的许多生理功能会发生明显变化，各种感觉功能比在正相睡眠时期更进一步减退，心率减慢、血压下降、新陈代谢缓慢、呼吸次数减少，肌肉也更加松弛，肌腱反射亦随之消失，这些都说明睡眠程度更进一步变深。NREM睡眠，把快速眼动以外的其他睡眠，称为慢波睡眠，又叫做安静睡眠或常规睡眠。

在人们的睡眠过程中，NREM睡眠和REM睡眠反复地进行，成人的REM睡眠时间一般持续5～20分钟左右，周期约90分钟，一夜间REM睡眠时间要出现3～6次，占睡眠总时间的20%～25%。新生儿的REM睡眠时间占总睡眠时间的50%，随着年龄的增加REM睡眠时间逐渐缩短。目前，我们对这两种睡眠的认识还不是很全面，有人曾提出睡眠不仅仅只是消极的单纯休息，但一般认为，REM睡眠对大脑起某种恢复作用，快速眼动期是人们在对一天中所获得的信息进行加工整理使之条理化的过程。而对于非快速眼动睡眠的认识则知之甚少。对睡眠的认识与研究，对于更好地掌握人类大脑的作息调节方式，对于探索人类生命的奥秘，以及养生方面都有着重要的意义。

在明尼阿波利斯市睡眠研究协会举办的一次会议上，有一些新的实验成果问世，为非快速眼动睡眠提供了令人惊奇的解释。睡眠有很多目的，多伦多大学睡眠与生物寿命学研究中心主任哈维·摩尔多夫斯基博士说，很明显，动物的睡眠能调节体温、理顺记忆并加强免疫系统。但是，大多数研究只把睡眠作为一种大脑现象来研究，而忽略了身体的其他部分。其实，细胞、器官、激素及末稍免疫因子也可能会像大脑那样，存有分子生物钟，对睡眠与觉醒的循环起着帮助作用。孟菲斯市田纳西大学生理学家詹姆斯·科鲁格博士曾调查研究了睡眠因子——一种能引发睡眠的分子。它们白天在血液中积蓄，达到一定浓度时，就会使人体感到困倦。科鲁格博士对这一课题进行了探索。他说，这些睡眠因子应该只是引发睡眠的机制之一。其他因子可能在感染时起作用，比如

炎炎夏日，或是感恩节丰盛的晚餐后。他说，尽管睡眠因子机制各不相同，但它们之间可以相互作用，取长补短。科鲁格博士研究的重点是细胞因子，即免疫系统与白细胞建立联系的化学信使。这些充当抵抗感染第一道防线的物质，也在大脑中被发现，尽管究竟血液循环细胞因子对大脑细胞因子起控制作用，还是相互交流，还没有定论。

实验中，当细胞因子，如白介素－1(IL－1)和肿瘤坏死因子被注射入动物大脑内时，对动物有催眠作用。可能是这些分子只改善大脑某一区域的睡眠，而对其他区域不起作用，致使整个大脑不是同时进入睡眠，实际上，不同的大脑网络轮流睡觉，这说明了为什么睡眠会有多种不同的程度，从轻度瞌睡到沉睡，等等。

新的研究在10年前就是一个谜团。当年，芝加哥大学睡眠研究实验室的艾伦·雷切莎芬博士，曾将两只大鼠放入相同的环境中，只允许其中的一只睡觉。直到第二个周末，两只鼠之间才出现了显著的差异，被剥夺睡眠的大鼠开始暴食，却一天天消瘦，不愿意做更多的活动。又过了一周，那只被剥夺了睡眠的大鼠丧失了体温调节能力，死掉了之后，研究人员试图对类似试验中许多被剥夺睡眠的大鼠的死因进行探索，但没有发现任何问题。这些大鼠的器官、血液、尿液似乎都正常。马里兰州全美精神健康研究院的高级职员——雷切莎芬博士往日的学生卡罗尔·艾沃森博士说，这些鼠类就像癌症患者一样，或因化疗或因疾病折磨，身体已经瘦弱不堪。

“我于是开始思考，是什么物质具有毒性呢？或许这些大鼠受到了感染。”她说。在进行了血液培养之后，艾沃森博士发现，这些大鼠原来死于血液的细菌感染，这些细菌是大鼠每天都能接触到的一种菌类，正常情况下不会导致疾病。

艾沃森博士说，奇怪的是，这种感染并未破坏组织，这表明大鼠的免疫系统并未对细菌采取积极而有效的反击。现在她们正进一步测试大鼠被剥夺睡眠期间，其免疫系统的反应能力。同时，宾夕法尼亚大学的精神病学家戴维·丁基斯博士，正在检测睡眠缺乏对健康人产生的影响。丁基斯博士说：尽管依据很少，但长久以来人们一直相信无睡眠会致病。一些研究表明，参加考试的医学院学生、阿尔茨海默氏症患者的陪护人员、以及居丧的人的淋巴细胞计数，

即抗感染的T细胞和B细胞，都有所减少，并且其他免疫细胞也减少了。这就是说，那些精神产生危机的人，可能会因睡眠不佳而使免疫系统受到抑制。

但是，很少有人就健康人睡眠缺乏进行过研究，丁基斯博士说。在一项目标宏大的实验中，丁基斯博士和他的同事们征募了24位健康志愿者，他们愿意在睡眠实验室中度过一周。丁基斯博士及同事预料，能在志愿者身上发现睡眠缺乏造成的免疫功能下降。丁基斯博士说：“但实验结果跟我们预料的却完全不一样。”实验结果显示，那些用于攻击特定病原体的T细胞和B细胞并没有发生变化。但是单核细胞、粒细胞及自然杀伤细胞等免疫细胞数量却达到顶峰。这些细胞的作用是，在机体受到不明细菌侵袭时，协同机体做出反应。细胞因子数量，如白介素－1也显示出上升了。

可见，被剥夺睡眠的研究对象，似乎是出现了免疫学家所谓的非特异性宿主反应，这种反应是机体抵抗致病介质的第一道防线。也就是说，此时，这些人抵御感冒和流感的能力本应该增强。如果让他们再缺几个小时的睡眠，这种反应是否能保持住还不清楚，而且这种反应对大脑有何作用也不得而知。

这些实验给我们提出了这样的问题：正常睡眠中免疫系统起何作用？目前有一种理论认为免疫细胞参与构造了睡眠因子。

1980年，科鲁格博士曾经帮助鉴别了人类肠线上的这类睡眠因子。他说，在白天，叫做巨噬细胞的免疫细胞帮助肠线菌消化，并使许多微小的蛋白质透过细菌细胞壁释放出来。这些蛋白质通过血液循环到达大脑。把它们注入动物的大脑，这些动物会产生深度持久的睡眠。另外，科鲁格博士说，巨噬细胞还可以刺激分泌细胞因子，注射入动物的大脑后，也可导致睡眠。

这些发现也可以解释人们生病时的嗜睡，科鲁格博士说，那些活跃在血液和淋巴中的细胞因子和其他免疫细胞，可能对大脑产生影响，在感染持续的同时，导致睡眠。

作为研究睡眠与免疫系统这一领域的先驱，科鲁格博士将他的观察融入了睡眠理论。大脑是由无数群用于完成特定功能的神经元组成。但是在白天，并不是每个群落都起作用，如果得不到刺激，那些神经元群落就会失去联系。在睡眠期间，大脑释放出细胞因子，它们以特殊的方式诱导各神经元群落发射信号，维持细胞因子与各神经元群落之间的联系以备将来使用。



当大脑的一些区域处于睡眠状态，另一些区域是觉醒的，科鲁格博士说。许多这类神经元群落的集合作用，导致科学家们所谓的非快速眼动睡眠，此时无梦境出现。

上述研究对人类某些病症具有重要意义。慢性疲劳综合症很可能与大脑内细胞因子被异常唤醒有关。癌症患者和移植手术患者易于造成血液细菌感染，他们的血液状况与被剥夺睡眠的大鼠类似。在某些情况下，对住院病人整夜测体温和采血样弊多于利。而艾滋病患者在白天会感到疲劳无力，是因为他们受损的免疫系统妨碍了正常睡眠。

7．睡眠时的“免疫部队”

人体的大多数功能都是昼高夜低的运转规律，而免疫系统却相反，呈昼低夜高的运转状态。就是说只有在睡眠状态下，免疫功能才能加强与提高。它需要足够的睡眠才能处于最佳的功能状态，睡眠不良，往往造成免疫功能低下。

人的免疫力是我们身体里的保护团体，在每一次疾病入侵时，都以其精密无比的方式联合作战。它有一个英勇顽强作战的部队保护我们的身体，首先由“哨兵”——干扰素发出信号；“先锋部队”——杀伤细胞最早抵达，执行杀敌任务；“指挥官”——T细胞带动特异性免疫反应；“主力部队”——巨噬细胞、B细胞、补体等，负责吞噬细菌、病毒，产生抗体，抵抗疾病入侵。这就是我们机体的免疫机制。体内的这些精兵强将为我们的健康站岗放哨，英勇杀敌；但它们也需要养精蓄锐，这就要求我们每天都要有一个好心情，其中好的睡眠是保证良好心情的一个非常重要的方面。

8．对睡眠研究的升华

我们自身最有力的防护罩，那就是充足的睡眠。因为在睡眠状态下，人体的大部分免疫成分的含量均有所增加。美国学者巴托普发现，睡眠不好的人，他们体内作为呼吸道的第一道防线IGA抗体明显下降，所以较容易患呼吸道感染。良好的睡眠与免疫力有密切的关系，睡眠不足或睡眠不良会大大折损你的免疫力，良好的睡眠能够拯救并进一步提高你的免疫力。有这样一个试验：将流感疫苗注入小白鼠的体内，小白鼠很快进入熟睡状态。这是小白鼠机体的本能反应。因为睡眠状态下，机体的免疫成分增加，机体的免疫力提高，能有效地抵抗病毒；睡眠还可抑制大脑和机体的多余活动，保存体力，目的同样是增

强抗病能力。

“健康的体魄来自睡眠”，这是科学家们新近研究后提出的观点。1993年世界睡眠协会联合会上发表的一项研究结果显示：每晚3小时或3小时以上的睡眠缺失可导致机体免疫系统功能下降50%。美国科学家曾进行睡眠与免疫力关系的实验，他们让一些健康男子清晨3～7点不睡觉，白天检查这些受试者，发现他们身体中的免疫细胞活力下降了28%。然而在这些志愿人员获得充足的睡眠之后，再进行检查，发现他们体内的免疫力完全得到了恢复。

美国佛罗里达大学的免疫学家贝里·达比教授研究小组，对睡眠、催眠与人体免疫力的关系作了一系列的研究。得出的结论是：睡眠除了可以消除疲劳，使人产生新的活力外，还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系。达比教授对28名试验人员进行自我催眠训练。结果表明，施行催眠术之后的受试人员，其血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升。而这两种淋巴细胞正是人体内免疫力的主力军。T淋巴细胞和B淋巴细胞的数量上升，意味着机体能抵抗多种疾病的侵袭。达比教授指出，催眠方法可以增强人体的免疫功能，今后就可利用它辅助治疗丧失免疫缺陷的人。科学家同时还发现，实行催眠术后的受试人员，在日常生活压力面前表现出更强的自信、自尊和独立处事能力。上述实验结果告诉我们，如果人们失眠的话，应该采取自我催眠疗法，让病人有充足的睡眠，这有助于恢复健康；如果病人睡眠不足，即使病情不再恶化，康复期也会延长。因此，充足睡眠如同服药一样重要。

其实这些观点中医早有论述，《黄帝内经》有句话：“正气存内，邪不可干。”正气指的就是我们的抗病能力，就是说你的抵抗力足够，疾病便不能干扰你的身体。几年前抗击“非典型性肺炎”便强调了免疫力的重要性，这时人们才认识到机体抵抗力的重要性，注意补充营养，加强锻炼身体，同时注意保证充足的睡眠。但人们对保证睡眠的重要性的认识还是不够深刻，有的人因不能外出整天看电视玩电脑，不重视睡眠。他们认为这样就是休息，实际上睡眠不足就是透支健康。此外，在同样的环境中，有的人患病，有的人却太平无事。这就是你的免疫力在发挥作用。增强免疫力难吗？有什么好药吗？说难即难，说易即易。好药便是，睡个好觉。

9．睡眠有助于抵抗感冒

据新加坡《联合早报》报道，美国的研究显示，每晚睡眠少于7小时的人患感冒的几率，会比睡8小时及以上的人高两倍。这进一步证实了睡眠有助于加强免疫功能。

以卡内基梅隆大学的科恩为首的研究人员，先调查153个自愿参与研究者的睡眠习惯达两个星期，然后让他们感染感冒病毒。

结果发现，平均睡眠少于7小时的人，出现打喷嚏、喉咙痛等感冒症状的可能性，相等于每晚睡8小时或以上者的2.94倍。

同时，睡眠质量差也会提高患感冒的几率；该研究报告指出，在床上的92%以下时间在睡觉的人，生病的可能性等于那些睡眠效率达98%或以上的人的5.5倍。

科恩说："尽管已有不少有关睡眠与免疫系统关系的研究，但这却是首次有证据显示，即使睡眠受到轻微的干扰，也可能影响身体对感冒病毒的反应。"

研究人员说，其中一个可能的解释是，睡眠受干扰会影响促炎细胞因子(cytokines)、组胺(histamines)和其他在身体受感染时释放出来的症状中介的运作。

10．认识深度睡眠的重要性

突如其来的疾病灾害，使提高免疫力几乎一夜之间成了老百姓最高的健康追求。调、补、养兼用，人们想着法去琢磨、去淘弄提高免疫力的方法；各种商家、厂家更是当仁不让，不管是吃的、喝的、用的，凡是能和提高免疫力有那么一丁点关联的，都声称能提高免疫力。铺天盖地的广告，把提高免疫力变成了时下最具媒体曝光率的字眼。

其实，科学家早就提醒我们，提高免疫力最经济，也最实用的方法就是：均衡饮食、适当运动，并且享有深度睡眠。然而，在日常生活中，人们往往只注重饮食和运动，却总是忽略了深度睡眠这个重要因素。

国内著名睡眠专家赵军教授曾说："睡个好觉，比吃饭、喝水还重要。"专家指出，睡眠是增强免疫力的重要措施，享有深度睡眠后，血液中的T淋巴细胞和B淋巴细胞均有明显上升。淋巴细胞正是人体免疫力的主力军，意味着

机体抵抗疾病侵袭的能力加强。人一生有1/3时间应处于良好睡眠状态，其作用就是修复身体，提高免疫力，抵御各种病原微生物的侵扰，不致患病。另据专家介绍，在美国圣地亚哥退伍军人医院，麦克博士对23位健康男性进行睡眠测试，夜间干扰他们的睡眠，使之始终处于浅睡眠状态；第二天的化验结果表明，所有参加测试的人的血液中免疫细胞量都有减少，其中18位大幅下降，实验得出结论，一夜没有深度睡眠，免疫力就会下降。

缺乏深度睡眠，在表面上的感受是没睡好。然而，医学研究表明：其实质的危害比吸烟对人体的危害还要大。况且更令人担心的是：人们对这种危害的忽视和淡漠。这种忽视掩盖了75%以上的中老年人和越来越多的上班族深度睡眠缺乏的事实；掩盖了他们由于缺乏深度睡眠而造成免疫力下降的危害。

11．注意！人过30更要睡好 ！

提高免疫力对于过了30岁的人来说，尤其重要。这个人群，或因工作繁忙，或因家庭负担，或因自然规律，而最容易缺乏深度睡眠。晚上睡不好，白天调动半梦半醒的神经使自己不说错话，不做错事，的确是件很困难的事。天长日久，导致免疫力下降，抗病能力减弱，容易受到多种病菌的侵蚀。

德国北部地区路艾贝克综合大学研究小组的科学家近日说，普通人要是晚上能够好好地休息，那么将有助于提高他们自身的免疫力。相反，那些晚上睡眠质量较差的人的免疫力则会下降。那些睡眠质量较差的人的身体免疫力在抵抗病毒入侵的“战役”中明显处于下风，所以更加容易被病毒感染。该研究小组作出的解释是人们在睡眠的过程中，身体内的催乳激素和荷尔蒙不断在增长，这样能够刺激人体免疫力的增强。

现代医学认为，人在睡眠时，机体的一切生命活动减慢，处于休息、恢复和重新积累能量的状态。老年人由于组织、器官的衰老和机能的退化，免疫力处于较低的水平，抵抗疾病能力下降。另一方面，大脑中协调昼夜变化关系的松果体萎缩，睡眠节律发生紊乱，难有充足的睡眠。熟睡程度差，机体得不到充分休息，反过来又影响免疫机能，使免疫能力不断衰减，易于遭受致病原的侵袭，旧疾未去，新疾又至，身心备受各种疾病折磨。但实际生活中的老人，却往往认识不到这与睡眠不足可能有密切关系。充足的睡眠有助于提高老年人机体免疫力。老人应注意调整身心，确保每天有充足的睡眠时间。



12．全裸睡眠增强免疫

国内外专家经过研究发现，裸睡不仅能使躯体舒展舒适，而且对身体健康也有益处。专家们认为，裸睡有种无拘无束的自由快感，有利于血液循环，增强皮腺和汗腺的分泌，有利于皮肤的排泄和再生，还有利于调节神经，增强适应和免疫能力，也有利于消除疲劳，放松肢体。

裸睡不但使人轻松、舒适，就连妇科病，如常见的妇女腰痛和生理性月经痛也可得到缓解。裸睡对紧张性疾病的疗效颇高，尤其是神经系统方面的紧张状态容易得以消除，使全身内脏和体表血液循环变得十分顺畅。

四、看看睡眠不足的危害

（一）睡眠不足等于酒精中毒

疲倦对工作和生活的影响显而易见。实验室研究发现短时期内一般量的缺乏睡眠（一周内每天少睡2小时），也会引起在危险或在不合适的场所不可抗拒的睡眠倾向，如上课和开车的时候。英国对汽车司机的一项调查显示，29%的司机承认在最近一年中驾驶时有几乎睡着的经历，导致10%的无外界条件撞车事故与疲倦有关。

美国一项对数千名高中生的调查表明，许多人缺乏足够的睡眠，而且随年龄增加而增多，并且影响他们白天的学习。这个问题在我国的高中生中也普遍存在。许多人认为熬夜是一种能耐，对学习和工作有益处，其实熬夜后常常出现头昏和嗜睡，如果在这种状况下长时间呆坐在书桌前继续废寝忘食努力学习，只是做个样子给父母、老师和自己看，不能获得和自己辛苦付出相应的成绩。国外的统计发现一些医院中有超过1／3的医生因为值班时间太长而影响工作质量。尽管大量证据表明医生的医疗质量因缺乏睡眠或休息不足而受到影响，但仍有人认为长时间工作是该职业的需要并为此进行培训。

人们并未把缺乏睡眠和休息不足视为一种危险，在社会竞争中忽视休息。疲乏的潜在危险性受到低估，是由于疲乏像酒精那样一般不是引起事故的直接原因，它仅降低了行为能力并导致伤害的危险性增加。在疲乏产生的过程中，警觉性时好时坏，头悬梁锥刺骨的刺激使警觉度的下降得到短暂的停止，常给

人一种可以控制疲乏的假象，使人们认识不到自己行为能力已经降低的事实。

最近有人把睡眠不足和酒精的毒性进行了比较，发现经过17～19个小时不睡后，人的行为与血液酒精浓度为0.05%时相当甚至更差，所以许多国家的交通规则明确规定禁止疲劳驾驶，这个原则也适用于需要注意力高度集中的医疗工作。德国的大夫们在工作2个小时后一般休息一段时间再继续工作，其目的是保持自己旺盛的精力，防止在大脑疲劳状态下出现医疗差错，我们的医疗管理者也应当借鉴他们的经验，以提高我们的医疗质量。所以从公共卫生健康的角度看，应当改变视缺乏睡眠和休息不足为一种荣誉的观念，看到它对社会和自身的实际危害性。只有高效率状态下的学习和工作才能获得更好的效益。

（二）睡眠不足6小时危害健康

一项新的研究显示，连续多晚睡眠不足，即每天睡眠时间不足6小时，就会像连续两晚不睡觉一样对人体的精神造成伤害，出现反应能力减慢、不能保持清晰思维现象。在沪召开的“关注睡眠健康”专家论坛会上，中国睡眠研究会透露了上述信息。

据中国睡眠研究会临床和药理专业委员会副主任施明介绍，由于一些工作性质所决定，三班倒引起体内生物钟紊乱，又要求脑子高度集中，使脑子长期处于兴奋状态，到了该睡眠的时候就很难进入睡眠，这种状况在39～54岁年龄段尤为突出。“雪上加霜”的是年轻人睡不着觉时大多有不良的睡眠卫生习惯，喜欢饮用咖啡、浓茶等兴奋饮料，喜欢躺在床上看书、看电视、听耳机，这部分人群睡眠时间最少，而正常的睡眠时间应该保证在7小时以上。

这次全国性的调查是，在10455份有效单个样本中，有27.3%的被调查者认为他们有睡眠障碍，42.3%的人没有采取任何药物治疗的措施。

（三）长期晚睡或睡眠不足对身体有哪些伤害？

晚上9点到凌晨3点是养护肝胆的最佳时间。人如果长期过子时不睡，就会伤胆、伤肝。初期表现为眼圈黑，眼睛干涩、疲倦、内凹，头晕、头痛，精神疲惫以及注意力不集中等，严重的还会出现脏腑失衡和各种病症。

1.眼部疾病：肝开窍于目，过子时不睡易引起肝虚，出现视力模糊、老花、迎风流泪等症状，还会形成青光眼、白内障、眼底动脉硬化、视网膜病变等眼疾。



2.出血症状：肝有藏血、调节血液的功能，过子时不睡，会造成肝血不足，还会引发吐血、流鼻血、皮下出血、牙龈出血、眼底出血、耳出血等出血症状。

3.肝胆方面疾病：子时胆要更替胆汁，胆经旺时人若不睡，胆汁更替不利，过浓而结晶成石，久之即得胆结石。现在广州平均5个人左右就有一个乙肝病毒携带者，大都是因为违反自然规律过了子时不睡觉造成的。乙肝病毒携带意味着将来其中40%～60%可能患上肝硬化，严重的则形成肝癌。

4.情志方面的疾病：过子时不睡易耗伤胆气《黄帝内经》讲“气以壮胆”，胆气一虚人就容易怯怯不安、多疑、胆怯，久之则形成抑郁症、焦虑症等情志方面问题，甚而厌世、自杀。现在青少年患抑郁症甚至自杀者越来越多，大都是因为经常熬夜伤了肝胆气。

5.心血管系统疾病：过子时不睡觉，可引起肝血不足。由于心主一身之血脉，肝储藏和调节血液的功能受损，会造成心脏供血不足，从而引起心脏病、高血压等心脑血管疾病。

6.肺脏方面：过子时不睡觉，无法滋阴潜阳，肝阴亏损，引起肝火过盛灼肺，出现干咳、咳嗽、咳痰血等木火刑金的症状，易导致牛皮癣等各种皮肤病。

7.肾脏方面：亥子丑时为一天的“冬季”，冬应肾，肾主藏精，肝肾同源，过子时不睡易耗伤肝气、肾气，从而容易引起骨质疏松、糖尿病、肾衰竭、不孕不育等疾病，严重的还会影响下一代。

8.习惯性流产：女性习惯性流产多数是男性的原因，这些男性大部分睡觉时间超过零点，伤肝太重。肝在五行属木，木性不强，精子如同弱势的种子扎根力弱，胎儿极容易滑落。

（四）睡眠不足引起器官功能紊乱

英国科学家经过研究后证实，睡眠不少于8小时，人精明机灵，自我感觉良好。经常性睡眠不足会引起人体重要器官功能的紊乱。

有11名年龄从18～27岁的男子参加实验。他们连续6天，每天只睡4小时。实验结果让人吃惊！就这么短短几天，他们的新陈代谢过程和激素、内分泌系统遭到破坏，其症状类似衰老的特征。此外，睡眠不足，特别是长期缺觉，会导致记忆力衰退，并引发糖尿病、高血压和肥胖症。

世界睡眠协会联合会上发表的一项研究结果显示：每晚3小时或3小时以上

的睡眠缺失，可导致机体免疫系统功能下降50%。睡眠除了可以消除疲劳，使人产生新的活力外，还与提高免疫力、抵抗疾病的能力有密切关系。美国科学家曾进行睡眠与免疫力关系的实验，他们让23名健康男子清晨3～7时不睡觉，白天检查这些受试者，发现他们身体中的免疫细胞的活动能力减弱了28%。然而在这些志愿人员获得充足的睡眠之后，再进行检查，发现他们体内免疫力完全得到了恢复。

五、我们需要多少睡眠时间？

不知什么时候，睡眠对于今天的人们来说已经是一种奢侈品了，每天少于7～8个小时的睡眠使得人们的睡眠有意无意之间被剥夺了，这将不可避免地引起一系列严重问题。要想健康，增强身体的免疫能力，就必须重视睡眠。

在现代快节奏的生活中，人们应节制夜生活，保证充足的睡眠时间。根据专家的研究，人每天保持7～8小时睡眠是不可缺少的，如有条件，每天辅以半小时至1小时的午睡，将更有益于人体健康。有资料说，每天睡眠不足4小时者，比每天睡眠7小时者死亡率高80%。由此看来，足够的睡眠是养生的要诀之一，不可等闲视之，珍爱健康应从注重睡眠开始。

根据国外调查资料显示，大部分人平均睡眠时间在7～8小时之间，约7.5小时，但是并不等于说“睡眠一定是7.5小时或8小时”，每天需要睡多少时间在同龄人中个体差异很大，即使同一个人夜与夜之间也不一样。至今还没有一个研究资料能确切地表明，人究竟睡几个小时才最合适，凡能使你第二天达到精力旺盛的状态所需的时间就是你自己需要的睡眠时间。

多年来，一般认为成人每天需要8小时睡眠。但据美国华盛顿州立大学的研究显示，每个人所需睡眠时间的长短取决于基因。

世界上有许多人他们每天睡3～4小时就够了，如爱迪生、拿破仑、撒切尔夫人等，这些人被称为短睡者；也有每天睡9～11小时的人，如爱因斯坦等，被称为长睡者，人群中这两者比例不多，只占人群中的1%～3%。长睡者和短睡者虽然总睡眠时间相差很多，但他们的睡眠质量（深度睡眠和快眼动睡眠）和普通人是一样的。甚至短睡者的熟睡时间所占总睡眠时间的百分比还多一



些，睡眠质量更高一些。许多人由于工作，学习太忙，从16～18岁开始逐渐锻炼减少自己的睡眠时间，以便有更多时间投入工作、他们每天睡眠6～6.5小时左右，反倒觉得一天生活变得愉快而且充实，与睡眠长的人相比，他们入睡速度快，夜间醒来次数少，不经常做梦。

国外有人观察分析两者的性格，发现睡眠少的人一般性格比较稳重、乐观、显得活跃，遇事很少优柔寡断、犹豫不定，精力充沛、工作效率高，这些人中，有心理状态比较稳定的人、有些强迫性癖好的人、有自甘过忙碌生活的人，这种人对待困难的处理方法是："只要可能，就不去想那些麻烦事。"对生活和事业充满信心。睡眠时间长的人没有特别明显的倾向，兴趣不固定，大都表现做事认真、追求完美、善于思考，有些抑郁、胆小，经常会出现一些不满情绪，他们对睡眠价值的评价很高，认为睡眠对身体健康太重要，不能有半点怠慢，稍有睡眠不足，极容易产生焦虑情绪。

大多数老年人，夜间睡眠时间减少，平均约6.5小时左右，而且老年人的深度睡眠也减少，75岁以后深度睡眠几乎完全消失，剩下的是浅度睡眠和做梦睡眠，所以容易惊醒，醒的次数增多，而且起夜的次数也比年轻时多，因此老年人白天的精力和体力会感到没有年轻时那么好。有的老人白天呆坐在家里打盹的机会增多，午休的时间长了，会影响夜间的睡眠。那些喜欢外出活动的老人，他们夜间睡眠仍然很香，还能一觉睡到大天亮。

有些人似乎睡得不多但一直充满活力，这是因为遗传了高效益的睡眠基因。另一方面，有些人需要大量的睡眠才够，倒未必是遗传因素所致，可能是患有睡眠失调症，如阻塞性睡眠窒息症等，因此扰乱了睡眠的时间及质量，但经过治疗就会有所改善。

总之，睡眠时间的多少取决于个人需要，如果睡眠过短的人自感精力不足时，应做适当调整，终究足够的睡眠是决定着你充分发挥创造力的基础。但过长的睡眠与现代社会节奏不大相称，再说也是浪费时间，可以慢慢改变。 人的一生中每昼夜总睡眠时间随着年龄增长而减少，在生命的早期表现得尤为明显，1岁以内的婴儿每天睡16～18小时，3个月之前每睡3～4小时清醒一次，喂奶，吃饱了再睡，呈多相型睡眠模式，大部分3个月以后的婴儿，夜间能睡一个长觉不需要喂食。1岁幼儿每天睡14小时左右，5岁儿童每天睡12小时左右，

10岁儿童每天睡10小时左右，白天觉醒、夜间睡觉为单相型睡眠模式，到了青春期稳定于每天夜间睡7～8小时左右。

研究表明，一个人如果能在晚上10:30左右睡觉，约40分钟进入深睡眠最理想。一个人只要深睡眠时间充足，能保证2小时左右的深睡眠，第二天起来就会精神焕发、精力充沛、身体健康。那么，对于深睡眠较差者，如何才能保证一定时间和质量的深睡眠呢？专家建议：尽量保持睡眠环境的安静，不受外界打扰；对于生活节奏快，且作息无规律的人士，应下意识地锻炼自己，以便适应有弹性的睡眠方式；补充仿生效果的美拉托宁舌下含片，增加深睡眠。

六、我们的身体必须要劳逸适度

适度劳逸是健康之母，人体生物钟正常运转是健康的保证，而生物钟“错点”便是亚健康的开始。

过度劳累造成免疫力降低的机理和前者一样，都是影响到植物神经，然后又对内分泌系统和免疫系统造成影响。疲劳、精神不振及情绪波动，睡眠长期不足易产生各种疾病，容易患红斑狼疮、哮喘、糖尿病、肥胖症、各种骨质增生和高血脂、高血糖及老年痴呆等老年性疾病；睡眠长期不足易感冒、胃肠感染、过敏原、伤口感染等自律神经失调症状；睡眠长期不足易受各种传染病和细菌的攻击。

多休息，早睡早起对现代多样化夜生活的人来说，似乎已经快成了天方夜谭，熬夜加班、上网或享受夜生活的人越来越多。但是，熬夜会导致睡眠不足，造成免疫力的下降。因此该睡觉的时候要睡觉，该起床的时候就要起床，顺应人体的生理时钟，充分的睡眠和作息，才能保持身体的免疫力，对抗病毒！

借助睡眠增强人体免疫力。著名免疫学家通过“自我睡眠”实验发现，良好的睡眠可使体内的两种淋巴细胞数量明显上升。而医学专家的研究表明，睡眠时人体会产生一种称为胞壁酸的睡眠因子，此因子促使白血球增多，巨噬细胞活跃，肝脏解毒功能增强，从而将侵入的细菌和病毒消灭。



七、怎样保证孩子的睡眠？

睡眠是最好的保健方式。每晚8小时的高质量睡眠最有效。和那些晚上反复醒来的人相比，上床马上就入睡的人抵抗感冒的能力更强。良好的睡眠可以恢复免疫系统，因为睡觉的时候，褪黑激素水平的增加可以提高免疫力。人进入睡眠状态后，各种有助于增强免疫功能的作用过程便随即一一开始。如果每日睡眠少于7～8小时，患病的几率就可能增加。静坐冥想能帮助人消除紧张，增进健康，但必须持之以恒才有效。研究证实，倘若人每天睡眠不到 7 小时，患病的几率就可能增加。

充足的睡眠对我们来说如此的重要，那么对于那些不易入睡的小孩，怎样确保他们的睡眠充足呢？

家长要帮助孩子养成早睡早起的习惯，临睡前，喝杯牛奶，再吃2片维生素。牛奶可起到安眠的作用，而维生素搭配牛奶服用，能帮助牛奶中的营养物质全面吸收。著名的心血管专家洪昭光教授在《登上健康快车》一书中就牛奶的饮用建议：睡觉前喝奶加一片维生素C和复合维生素B，对孩子的身高、体重有益，而且增强抵抗力，感冒、扁桃腺炎、肺炎、发烧什么也没有，很健康。

国人多半保持传统的前后夜并重的睡眠，中午小息；西方人则重视后夜与清晨懒睡，中午不休。不管哪一种，只要形成规律，只要适合自身，就不要再去勉强改变。睡眠的基本需要、基本生理规律并无太大的差异，不论是早睡早起，还是晚睡晚起，大致的睡眠时间和睡眠周期是一样的。这就是需要我们遵循统一的睡眠规律。如同饮食一样，睡眠也要定时定量。如果你某个晚上睡不好，千万不要在第二天刻意补充睡眠，以免造成恶性循环。

（一）养成良好习惯

每个人在适应环境的过程中，摸出规律，采取最佳的睡眠方式，达到充分休息的目的，并且养成习惯，保持下来，那就是最好的。比如睡前把该做的事情做好，临睡前喝杯热牛奶、洗个温水澡、听一曲轻音乐，让美妙的旋律送你进入梦乡，使身心彻底得到放松。

（二）创造美好环境

居住条件好的人可以更讲究睡眠环境，如温馨的卧室、舒适的被枕、柔和

的灯光、幽雅的音乐、适宜的温湿度……但多数人或家庭还达不到这一水平，只要有心，还是可以创造较好的睡眠环境。比如人口多居室少的人，上夜班又住闹市区的人，家务忙、孩子小的人等如何得以安睡？动动脑筋，将门窗封得严实点，隔音效果更好些，给幼儿早点分床，给大孩子间隔房间，与邻里和睦相处，协商降低噪音等，均可以让睡眠环境得到最大限度的安静。

（三）安抚烦乱心理

心理干扰是大多数人失眠的原因，生活条件优越的人也不例外，甚至心中烦事更多。去掉烦恼的最好办法是淡泊名利，知足常乐。因生活拮据、工作压力、精神创伤、情绪激动而失眠者，只要能抓住安抚心理这一要素，放宽眼界、排万难于度外、揽平淡于心中，那你就会少受烦乱干扰，拥有安详美满的睡眠。

随着年龄的增长，特别是进入老年之后，人的睡眠会越来越短。一般人认为这是正常的生理现象，无碍于健康，实际这是一种误解。人体的健康与身体的免疫力息息相关，而免疫力强弱的一个重要因素就是睡眠时间的长短。

现代医学认为，人在睡眠时，机体的一切生命活动就减慢，处于休息、恢复和重新积累能量的状态。老年人一方面由于组织、器官的衰老和机能的退化，其免疫力会处于较低水平，抵抗疾病能力下降；另一方面，其大脑中协调昼夜变化关系的松果体萎缩，睡眠节律发生紊乱，难以有充足的睡眠，一旦机体得不到充分休息，将会影响免疫机能。如免疫能力不断衰减，则易于感染疾病。

睡眠充足有助于提高机体免疫力，这就要求老年人应注意调整自己的身心，克服睡眠问题上的心理障碍，确保每天都有充足的睡眠时间。患有严重失眠症者可寻求医生的帮助，通过某些药物以促进睡眠，也是提高睡眠质量、增加睡眠时间的一种有效措施。

八、你对睡眠的认识还存在误区吗？

现代人较之以前的人对睡眠是越来越不重视了，早睡早起的习惯早已让我们抛之脑后了。大部分人之所无法做到按时睡觉，按时起床，除了他们本身所具有的不良的睡眠习惯以外，主要是认识点对睡眠存在着许多误区：



1.睡眠不足不会伤害身体

有些人认为睡眠不足不会对身体造成伤害，充其量也就是在第二天一整天的时间里头昏脑涨，精神疲倦，身体不舒服而已，却不知，长期的睡眠不足也会对身体的健康造成很大的伤害。

2.睡眠不足可以补

很多人认为，睡眠不足可以在以后的时间里补回来。因此觉得晚上熬夜也不要紧，白天补睡就行了。其实这种想法是错误的，研究发现，在短时间内缺乏睡眠可以在别的时间里补回来，但如果长期睡眠不足，就算去补也不易补回，身体也会处于疲倦状态，对身体不利。

3.喜欢晚上做事情

很多人都喜欢选择在晚上的时间里学习或者工作，他们觉得晚上周围的环境比较安静，适合学习或工作，同时，在晚上时人的精力比较容易集中。所以很多人都会选择在晚上做一些事情，特别是在晚上11点后。这种做法是不对的，严重威胁着我们的睡眠质量。

4.失眠是小事

许多人认为晚上睡觉时失眠、入睡难只是一些很小的问题，只要吃几片安眠药就可以解决问题了。他们或许没有想到，失眠、入睡难等这些睡眠上的问题并不是小的事情，有的是由于体内的脏腑失衡所引起的。所以，当遇到这些状况时，不应该草草了事，而应该及时地去进行医治。

九、轻松帮你睡好觉

睡前做到“四不要”和“三要”，轻松帮你睡好觉。

（一）“四不要”

1.晚饭不宜吃太饱

要想睡得好，睡前不要吃太饱。晚上在我们休息的时候，我们的脾胃也在休息。而如果晚饭吃得太饱或睡前吃太多的东西，就会使我们的脾胃仍保持继续工作的状态，这样一来，脾胃的负担就会加大，不利于脾胃的休息。而脾胃作为我们身体内非常重要的器官，它们的不适必然会影响到我们整个的身体，

不仅会影响我们的睡眠也会影响我们的健康。中医讲“胃不和寝不安”，因此，晚饭吃七八分饱即可，并且应该避免油腻、辛辣、刺激，要以清淡为主。晚餐时间不宜太迟。

同时睡前不要喝浓茶、咖啡、酒等饮品。通常会有一些人在晚上大量饮用诸如咖啡、可乐、茶、酒等饮品。虽然有的人在饮用后主观上没有睡眠不良的感觉，或许连他们自己都不知道，事实上他们的深度睡眠都受到了一些不良的影响。因为这些东西中所含有的一些成分可以使人的大脑产生兴奋，这样就会影响我们正常的睡眠。

2.睡前不要运动过量

我们已经越来越认识到运动对我们健康的重要性，很多人也已经加入到运动的行列中。而有很多的人都喜欢在晚间进行一些运动，这种做法是不可取的。睡前剧烈运动会严重影响我们的睡眠，因为当我们运动时，我们的全身的脏器都处于变化之中，而如果此时休息，不易睡着，并且会影响我们的健康。除了剧烈的运动以外，睡前也不宜进行看电视、说话聊天之类的活动。一方面是因为电视、电脑等电器本身的辐射会干扰我们体内的自律神经影响我们的睡眠；另一方面是因为，看电视、玩电脑都会使我们的大脑处于兴奋状态，等到睡觉时就很难入睡。因此，睡前半小时不宜做剧烈运动、看电视、聊天等。

3.睡前不要想太多

或许我们会发现，一旦我们遇到一些事情，不管是令人快乐的事情还是令人痛苦的事情，我们都会在晚上躺在床上辗转反侧，难以成眠。这是因为我们在睡前想太多的事情，而这些事情会扰动我们的心神，就会很难入睡。而睡前想太多的事情除了会影响到我们的睡眠外，还会伤脾，因脾主思，多思则伤脾。因此，睡前别把白天的烦恼带上床，睡前要使自己的心情保持平静，多听听令人舒缓放松的音乐，调适一下自己的心情，要保证做到“先睡心后睡眼”。

4.睡觉时间不要太迟

不要错过最佳的睡眠时间。能取得较好的睡眠质量的入睡时间是晚上9～11点，这时人体精力下降，反应迟缓，思维减慢，情绪低下，利于人体转入慢波睡眠，以进入甜美的梦乡。而晚上11点后人容易精神而睡不着。因此最好在9点、最晚不要超过10点半睡觉。研究发现，慢波睡眠是最佳的睡眠状



态，而慢波睡眠大多出现在上半夜。错过了进入深睡眠的最佳时间再入睡，就很容易导致醒后疲劳、睡不安稳、睡眠质量下降，从而引发失眠。

（二）“三要”

1.睡觉要顺应生物钟

睡觉也要顺应生物钟，养成早睡早起的好习惯。如果我们每天准时起床，定时去迎接每天早晨的阳光，那么你的生物钟就会准时运转。研究表明，这是提高睡眠质量的关键要素之一。5～7点是人体大肠经最旺的时候，人体需要把代谢的浊物排出体外。7～9点人体胃经最旺，9～11点脾经最旺，这时人的消化吸收运化的能力最好。所以，千万不要赖床。另外，早起能增加工作效益，俗话说：“三天早起，一天工。”现代医学证明，早睡早起的人精神压力较小，不易患精神类疾病。

睡眠对我们来说很重要，可是这并不能说明睡眠时间越长越好，要的是适度的睡眠时间。因此该睡的时候就睡，该起床的时候也不要赖床。时间久了，习惯也就养成了，到一定的时间，我们的身体就会自然进入休息的状态。生物钟是不能轻易破坏的，千万不要在星期六、星期天晚上不睡，白天不起，破坏了自己的生物钟。

2.睡好觉要选择清静的环境

很多人可能会说，睡觉的环境对睡眠没什么影响，因为我们一旦睡着了就什么都不知道了，谁还去管自己睡在什么样的环境里啊？而且，如果真的瞌睡了，在哪还不一样睡呀。其实不然，选择一个合适的环境会更有利于我们的睡眠。那什么样的环境才是合适的环境呢？其实要求并不高，只要有一个清静的卧室和舒适的卧具就好。而通风也是卧室的一个重要条件，因为新鲜的空气比什么都重要。无论室外的温度高低，要经常开窗换气。选择一张舒适的床，一般以软硬适中的棕绷床或软木板床为宜。枕头软硬要适中，尽量做到冬暖夏凉。

3.睡前最好洗个澡

劳累了一天，睡前洗个澡会更有利于身心的放松，也更有利于睡眠。洗澡后全身处于放松状态，易于快速入睡，保证睡眠质量，对健康自然有益。睡前1～2小时前要洗澡完毕，这样一来可洗掉身上的污垢，再者又不会影响睡眠。

洗澡除了可以清洁身体之外，也可促进身体气血循环、经络流通，可帮助睡眠，是一个很好的养生之道！泡澡是一个不错的选择，因为泡澡会缓慢而全面地扩张全身小血管，有放松肌肉的作用，且脑部有轻微缺氧的现象，可以帮助睡眠。因此在睡前1～2小时内泡澡的效果会更好。睡前泡泡脚，然后用手指按揉脚心，按摩一下，这样睡得会更香，第二天的精神也会更好。



第七章
合理用药，相得益彰——保护你的免疫系统

一、中草药可以增强机体免疫力

适当使用药物也能对部分免疫功能低下的患者的免疫力起到一定促进作用。中医早就认识到人的体质与发病的关系。传统中医学，早在《黄帝内经》中就已提出“不治已病，治未病”的观念，中草药可以提升人体的免疫力，预防疾病，同时将机体的免疫功能调节到最佳状态。

中药提高免疫力的基本思想是“扶正祛邪”。何谓扶正祛邪？祛，指去除的意思，意指扶持正气，去除邪气。邪正的强弱变化，与疾病的生成、治疗都有着很大的影响作用。疾病的发生与发展是正气与邪气斗争的过程。正气强盛，则人体内的抗病能力就强，就不会产生疾病或者疾病相应减少；如果正气不足的话，疾病的发病率就会增强。

使用中药治疗的关键就是要改变正气与邪气双方力量的对比，扶助正气，祛除邪气，使疾病向痊愈的方向转化。用中药提升机体抵御外邪的能力，并使脏腑经络气血保持正常的生理功能。

多种研究报告显示，中药内所含有的多糖体具有抗病毒、抗炎症、抗过敏反应、抗癌、降低血糖和增强免疫力的功能。这些中草药物的毒性、副作用一般都较小，不会对身体造成太多的伤害。并且效果较好，一般对抗炎症、抗过敏反应有良好效果的中药，大都属于中医治法中清热、解毒、活血、去湿、益

气、去风等作用的药物；还有一部分药物也具有抗炎症、抗过敏的作用，但一般不能直接起作用，而需经过参与增强免疫力或双向调节而间接达到治疗的效果，这些药物都具有补气、扶正、固本、补阴、壮阳等作用。

扶正，是指通过使用扶正的药物或其他一些方法，来增加人体的身体素质，提高人体的抗病能力，增强与疾病相抗衡的能力、达到恢复健康的目的。扶正的治疗方法适用于正气虚弱为主的疾病，对于治疗正气虚弱的疾病，可以采用具有益气、养血、滋阴、壮阳等功效的中草药。而正气不足的原因在于肺气虚、脾、肾气亏和气血不足，要增强身体的防御能力，除加强体能的锻炼、增加户外活动之外，还要补虚。

就“扶正固本的中药”而言，主要作用在于补益，通过使用一些药物提高人体偏低的免疫功能，对体液性免疫、细胞性免疫、特异性免疫均有一定的作用。如补阳药物除了能够起到补阳的作用以外还能够促进体内抗体的生成；而养阴补血药除滋阴补血外还可以使体内抗体存活的时间延长，可防止细胞毒性药物所致的白血球减少；补气药物则能增强巨噬细胞的吞噬能力，提高免疫力。这类药物大体上属于免疫促进剂，如黄芪、党参、人参、灵芝、白术、茯苓等药物，可以补益肺卫之气，具有激发和促进细胞免疫功能的作用，常适用于肺卫气虚的患者。肺卫气虚的症状主要表现为，容易感冒、自汗、畏寒、久咳不愈、痰少而清、气短、懒言等。

祛邪，则指通过用药去除体内的邪气，达到去邪归正的目的。祛邪的治疗方法主要适用于邪气强盛为主的疾病。一般用于去除体内邪气的药物，具有发表、攻下、清解、消导等功效。

就“邪中药”而言，一般为清热解毒类的药物。

清热解毒的中药多数可以直接抑制和杀死外来的细菌及病毒，具有对抗体体内毒素、抗菌、抗病毒等作用。少部分则有促进免疫力的效果，其代表药物有金银花、蒲公英、板蓝根，还有其他类似药物，如大青叶、鱼腥草、连翘、黄芩、黄连、黄柏、苦参、牡丹皮、生地黄、玄参、大黄、白花蛇舌草、龙胆草、秦皮、柴胡、青蒿等。这些药物适用于上呼吸道感染的初期及中期。上呼吸道感染的症状主要有咳嗽有痰、痰黄涕浊、发烧身热、咽痛喉痛等。

研究发现，很多中草药可以通过影响机体的免疫功能来达到防治疾病的目



的。如人参、党参、苦参、黄芪、灵芝、金银花、麦冬、黄芩、大枣、丹参、夏枯草等药物能够增加血液中白细胞的数量；党参、人参、白术、灵芝、猪苓、当归、牛黄、黄芪、蒲公英、夏枯草、桑寄生、茯苓、青蒿、玉米须、水牛角等药物具有增强能吞噬细菌病毒的巨噬细胞的作用；人参、茯苓、仙鹤草、大枣、灵芝、白花蛇舌草、柴胡、当归、甘草、白术、天门冬、猪苓、薏苡仁等药物，具有激发肿瘤患者免疫反应的作用；人参、黄精、丹参、女贞子、川芎、灵芝、薏苡仁、何首乌、五味子、白术、当归、天门冬等药物，可以使人体内的免疫细胞T细胞的数量增加，同时也可使参与人体造血活动的淋巴母细胞发生转化。

二、认识这些常用中草药

1.人参

人参是很名贵的补品，具有很神奇的疗效。人参味甘、微苦，性微温，具有益气安神，强身健体，延缓衰老的功效。人参有益于补充脑力、消除身体疲劳、提高反应能力、增强心脏的功能、改善新陈代谢、降低血糖、提高血液中血红素的含量，对神经系统有良好的调节作用。人参能够防止多种原因引起的细胞数量与功能的下降，有效提高机体的免疫力。此外，人参可促进体内蛋白质的合成，抑制高胆固醇症的发生，同时人参内含的各种有效成分还具有效的抗肿瘤作用。

人参虽好，但不能过量服用，每次服用量不应太多，应该持续服用一段时间才能起到很好的效果。

服用方法：可以泡酒、炖鸡、熬汤、鲜吃、蒸吃都可以。

（1）炖服。将3～9克左右的人参切成薄片，放入容器中加水慢火蒸炖2～3小时即可服用。人参在蒸炖的过程中时间不宜过短，应该尽可能多地获得人参中所含的有效成分，更有利于治疗效果。

（2）嚼食。也可以将人参切成2～3克左右的薄片或小节，直接放入口中细细嚼碎。早、晚服用效果更好，一般每天服用量在6克左右即可，不宜多食。这种服用方法简便易行，还可以很好地吸收其有益成分，同时还有美

容的功效。

（3）吞服。将人参干燥后磨成细粉，用纱布包好，放入水杯中，用沸水冲泡，5分钟后即可饮用。可反复用开水冲泡，至水中没有参味。也可以将参渣吞服。每天坚持服用，可强身健体。用量视个人体质而定，一般每次为5克左右。

（4）泡酒。将人参切碎，放入酒中浸泡，一般一个月后便能饮服，每日服用两次即可，不宜过量。可以在饮酒的过程中不断向浸泡参酒的瓶中加入新的酒，继续浸泡饮用，直到瓶中的人参呈雪白色为止。

（5）煮炖食品。人参直接食用时常常伴有一定的苦味，如果与其他食物一起蒸炖可有效消除苦味。人参可以与鸡、鱼等一起煮炖，滋补强身，如与乌鸡搭配的效果会更好。

小贴士：人参虽被称为补药之王，但随意滥用则有害无益。

服用人参时忌什么：

（1）不可同中药一起煎汤服。如果将人参同其他中药一起煎汤服，就不能发挥人参应有的功效。

（2）人参不宜与萝卜和茶叶同服。萝卜，尤其是萝卜籽(中医称为“莱菔子”)具有破气消食耗血的作用，与人参的功效正好相反，若同时服用人参和萝卜，就会抵消人参的补益作用；茶叶中含有咖啡因等物质，这些物质能使中枢神经系统兴奋，人参也有类似的作用，它能加强大脑皮层的兴奋过程，因此，同时服用人参和茶叶会使这种作用大大加强，容易使人出现晚上睡不好觉、烦躁、头胀、头痛等副作用。特别对于那些有神经过敏或神经衰弱的患者来说更是没有好处。

（3）阴虚火旺或急性病患者忌服。阴虚火旺或急性病患者如果服食人参，则使病情加重。国内外医 药专家认为，40岁以下的健康人，精力充沛，易于激动，尤其孩童，以不服人参为好；凡癫病、躁狂症、精神分裂症患者，不宜服人参；患肝炎、肾炎、冠状动脉血栓形成等疾病的急性期，以及有咳嗽多痰、腹胀、便秘、高热等症状时，应禁用人参；又因人参与 抗凝剂、强心甙、镇静剂、类固醇药物，具有拮抗或协同作用，若患者服用以上药物，不可



同时服用人参。

2．黄芪

黄芪是一味很好的强壮补益药，能补一身之气。黄芪性微温，味甘，具有补气壮阳，益气固表，排毒生肌，利水消肿等疗效。黄芪以补虚为主，可用于治疗气虚乏力、清热消渴、盗汗、自汗、脾脏虚弱、慢性肾炎、糖尿病等疾病。

黄芪内所含的糖类、叶酸和多种氨基酸等成分，能够刺激中枢神经系统，能提高免疫功能，增强机体抗病的能力。同时对防止气虚、感冒和感染颇为有效，还有强心利尿和降压作用。黄芪中含有微量元素硒，硒是癌症的天敌，所以黄芪有抗癌作用。民间流传着“常喝黄芪汤，防病保健康”的顺口溜，意思是说经常用黄芪煎汤或用黄芪泡水代茶饮，具有良好的防病保健作用。临床实践证明，黄芪不仅对体虚感冒、慢性肾炎、心血管病、糖尿病等具有较好的防治作用，还是复发性口腔溃疡患者的良药。

黄芪不仅能够单独服用，也可以与其他的药物相搭配使用，效果也很不错。黄芪不仅是一味效果很好的中药，而且也是经济实惠的滋补品和调味品，常服可令人精神焕发，体质增强，荣颜润肤，延年益寿。

服用方法：可用于煲肉、泡酒、做菜、调味、去腥。民间常用黄芪煨大枣，黄芪炖母鸡，黄芪煮黑豆，则更是美味佳肴，补益上品。

（1）煎服。取30克左右的黄芪用热水煎好后直接服用。用量在9～30克左右为宜，应坚持服用。但有高热、大渴、便秘等实热症者忌用。

（2）熬粥。取50克左右的黄芪煎汤，用煎过的汤液烧黄芪饭或烧黄芪粥，对身体也很有益。

（3）做调料。还有些人喜欢在烧肉、烧鸡、烧鸭时，放一些黄芪，增加滋补作用，也能去腥，味美、滋补效果佳。

小贴士：虽然黄芪是一味很好的强壮补益药，一般无明显的不良反应。但它是一种温补性药物，补气升阳，易于助火，又能止汗，所以凡有感冒发热、胸腹满闷等症者，不宜服用黄芪；如患有肺结核病的人，有发热、口干唇燥、

咯血等症状者，不宜单独服用黄芪；痈疽初起或溃后热毒尚盛等症，均不宜服用黄芪。此外，有研究表明黄芪可使染色体畸变率和细胞微核率明显增高，故孕妇不宜长期大量服用。

3.灵芝

灵芝是一味强身健体、固本扶正的珍贵中草药。灵芝被人们誉为起死回生、长生不老药。灵芝具有益气、活血、安神、益肺气、补肝气、健脑、美容、祛痰、健胃等疗效。灵芝含有多种生理活性物质，对于免疫细胞、免疫因子有明显的调节作用，能够有效调节、增强人体免疫力。灵芝的这种调节作用与机体状态、免疫系统功能水平、免疫细胞激活程度，以及所用药物的剂量和疗程有关。灵芝是一个免疫调节剂，其具有双向调节功能，灵芝可以作用于免疫系统，灵芝可以抑制过高的免疫反应。机体内不同的免疫细胞对灵芝的反应也不全相同，B细胞似乎更易为灵芝所抑制。灵芝中所含的高分子多糖体除了能够增强人体的免疫系统，还能有效抗癌，更是扶正固本的主要有效成分。所含的锗元素能加速身体的新陈代谢，延缓细胞的衰老，能通过诱导人体产生干扰素而发挥其抗癌作用。服用灵芝对神经衰弱、风湿性关节炎、冠心病、高血压、肝炎、糖尿病、肿瘤等疾病都有良好的治疗作用。灵芝可以促进人体白细胞的发育繁殖，可以帮助人们对付免疫系统的混乱所造成的，如爱滋病、慢性疲劳综合症以及细菌和滤过性毒菌传染。

服用方法：

（1）水煎法

将灵芝切成薄片，放入器皿内，加水慢慢煎煮，煎好后将水倒出来，一般连续煎煮3～4次，最后将连续几次煎好药汤混和在一起，分数次服用。每天坚持服用，有利于治疗甲亢、失眠、便溏、腹泻等症。

（2）泡酒法

将灵芝切成薄片，放入酒瓶中与酒一起密封浸泡，等白酒变成红棕色时即可喝，一般为三天左右。还可加入一定的冰糖或蜂蜜，适用于神经衰弱、失眠、消化不良、咳嗽气喘、老年性支气管炎等症。



（3）泡水饮

灵芝切成碎块或薄片，放在茶杯内，用开水冲泡后当茶喝，一般可连续冲泡5次以上。灵芝服用过程中也应该注意适量，一般成人一天用量10～15克即可。

（4）煮炖食品

灵芝可以与其他食物一起煮炖，像猪肉、羊肉、牛肉、鸡肉，都可以。煮炖好后可以喝汤也可以吃肉，有益于防治肝硬化等症。

小贴士：灵芝应该抓紧服用。若治病一般需1个月以上；若预防衰老，延年益寿，则应连服3个月以上，停药3个月再服，间歇服药法，效果才佳。

4．甘草

俗话说“朝中阁老，药中甘草”，意思是甘草就像阁老一样，“德高望重”、“功勋卓著”，是一种近乎完美的、作用强大、使用广泛的药物。

甘草是一味药性和缓的中药，是中药中应用最广泛的药物之一，有调和其他药物的作用。甘草性平、味甘，具有补脾益气，清热解毒，祛痰止咳，缓急止痛，调和诸药的功效。甘草能泻火解毒、润肺、祛痰止咳，可用于治疗咽喉肿痛、咳嗽哮喘等症，还能用于治疗心气不足、心悸怔忡、脉结气滞、脾胃虚弱、气血不足、倦怠无力，以及腹中痉挛疼痛等症。

甘草的主要成分有甘草酸、甘草甙等，是非常珍贵的天然解毒剂，可用于人体抗衰老、增强免疫力、维持水盐代谢平衡等。甘草的药性缓和，可升、可降，可以与补药、泻药、寒药、温药、凉药等各类药物配合使用。甘草中所含的甘草甜素，对艾滋病的预防和治疗有很强的效果。甘草还能有效改善肝脏功能，可辅助治疗肝脏疾病，对于因饮酒、饮咖啡以及服用阿斯匹林等药物引起的胃部不适也很有帮助。

服用方法：

甘草的主要作用是调和其他药物的药性，常与其他的药配合使用。一般情况下不单独服用。

冲泡。如果要想单独用药，可以直接泡水喝，养胃。将甘草直接放在水杯内，用开水冲泡后当茶喝，一般可连续冲泡，甘草在服用的过程中也应该注意量

的问题，一般在10克左右即可。一般持续服用时间在3个月左右，不宜过久。

小贴士：甘草的服用量应该适宜，如过多服用会有很大的副作用。一般情况下，甘草的摄入量不要超过10克。不宜长期服用，经常用可能引发高血压。因为过量摄入甘草会减少尿量及体内钠的排出，体内的钠过量就会引起高血压。水肿人群慎用甘草，防止水液代谢，使体内的水分储存量增加，加重水肿。同时过量服用甘草会造成体内血钾的流失，这样会引起低血钾症，从而导致心律失常，肌肉无力。还有报告指出甘草还可以影响人的大脑，过量服用会使病人出现嗜睡的症状。服用大量甘草对视觉也会造成一定的影响。甘草不宜与甘遂、芫花、大戟等合用。

5．冬虫夏草

冬虫夏草是菌与虫的共生体，它是一种传统的名贵滋补强身中药。冬虫夏草味甘，性温，温和滋补，具有补肺气、益肾精的功效；主治肺虚咳喘、自汗、盗汗、肾虚阳痿、遗精、腰膝酸痛、病后体弱等症。冬虫夏草可以有效治疗慢性肾炎、急性肾功能衰竭、慢性支气管炎、肿瘤、血脂异常和心律失常等多种疾病。主要的药理作用有：增强免疫力，冬虫夏草能够提高机体免疫及造血功能，促进免疫细胞的增殖，提高机体的免疫功能；改善肾功能，冬虫夏草能明显改善肾功能，可以减轻蛋白尿，纠正氨基酸、蛋白质和脂质代谢紊乱；改善肝功能，冬虫夏草能够明显减轻肝纤维化程度，增强肝脏功能；影响呼吸系统，冬虫夏草具有镇咳、祛痰、平喘和抗菌消炎的作用。

食用方法：

（1）水煎。将冬虫夏草与水一起像熬中药一样煎熬，可以将冬虫夏草单独煎也可以与其他中药一起煎，时间一般为1个小时左右，这样更有利于获得冬虫夏草中的有效成分。

（2）煮汤。冬虫夏草与鸡、鸭、牛、羊肉及各种素菜一起小火炖服，时间一般为1～2个小时左右为宜。如果想让冬虫夏草中的药效完全被利用，除了喝汤以外，也可以把冬虫夏草的“渣”一起吃掉。可治贫血、阳痿、遗精等症。

（3）泡药酒。将冬虫夏草与白酒或黄酒放一起浸泡一段时间后饮用，时



间一般为15天左右。每日早、午、晚各饮一次，每次空腹饮用10～20毫克。饮用后有益于病后增强体质，对肾虚精亏导致的腰膝酸痛、软弱无力、梦遗滑精、阳痿早泄、耳鸣健忘及神思恍惚有很好的功效。与杜仲、川断、枸杞子、鹿角胶、龟甲胶等补精血、壮阳气、强筋健骨之品配合使用，药效更强。

由于冬虫夏草效用的发挥需要在体内有一定量的积累，因此喝一两个星期是没什么用的，一般至少要坚持服用一个多月的时间。人体一次性吸收冬虫夏草有效成分极其有限，每次最多服用3～4克就足够了，如果服用量低于3克则基本无效。

小贴士：医学专家指出，虫草虽然有增强身体免疫力的作用，但是其发挥作用的机理十分复杂，同时需要一定的剂量才能发挥作用。如果想通过服用一两次虫草就医治百病，身强体壮，是不可能的。

服用冬虫夏草时应注意：

冬虫夏草不能泡水喝。冬虫夏草属于中药的一种，一般体虚的人才需要。冬虫夏草不是万能补药，尤其对于一些有慢性病的人来说，疗效不一定会好。冬虫夏草在临床上一般需要配合大枣、桂圆等具有补益功能的中药使用，或者与鸡肉、羊肉等调制成药膳，其补益效果才能更加显著，至于与何种药物配合服用，应由中医专家根据病情而定，不可随意配服。盲目进补冬虫夏草只会起到相反的作用。感冒时引起的咳嗽或其他急性咳嗽，就不适宜服用冬虫夏草，否则不但不能止咳，反而会使咳嗽加重，很难痊愈，同时也会影响其他药物的疗效。在治疗慢性支气管炎时，冬虫夏草也只能在无痰或少痰时服用。即使主治肺肾两虚的久咳气喘，冬虫夏草也只能作为辅助用药，且要在痰少或无痰时才能用。对于过敏性哮喘，冬虫夏草基本上没有任何功效。此外，对于民间流传的，冬虫夏草具有益肾功能，也只限于轻微的肾功能不良，对于肾功能衰竭者则无效。

6．枸杞子

枸杞子是一种滋补扶正的良药，有阴阳双补的滋补功效。枸杞子性平、味甘、不寒不热，具有滋补肝肾、益精抗衰、润肺明目、强筋健骨等功效。适用

于虚痨精亏，腰膝酸软，眩晕耳鸣，内热消渴，血虚萎黄，目昏不明，遗精阳痿，气虚体弱等病症。枸杞子中含有蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素以及铜、铁、锌、锰、镁、铬等多种人体所必需的营养成分。枸杞子能够补肾强身、降压降脂、消除疲劳、软化血管、保护肝脏、降低血糖、降低血液中胆固醇的含量、美容抗衰老等功效，同时也能增强免疫力、抑制肿瘤细胞的形成、明目润肺、延年益寿。可以有效辅助治疗阳痿遗精、神经衰弱、高血压、糖尿病、高血脂、慢性肾衰竭等症，也可以有效预防动脉粥样硬化、贫血、肝病、眼疾及癌症的发生。

现代中药药理研究发现，枸杞子中含有多种化学成分，在治疗与保健中发挥不同的作用，其中主要包括：蛋白质、脂肪、粗纤维、维生素以及铜、铁、锌、锰、镁、铬等多种人体所必需的营养成分。据食品专家们科学分析，每100克枸杞子中，约含蛋白质4克，脂肪0.8克，碳水化合物19.3克，粗纤维2.7克，钙55毫克，磷86毫克，铁1.4毫克，胡萝卜素8.6毫克，维生素B10.52毫克，维生素B60.13毫克，尼克酸1.9毫克，维生素C34毫克。因此，枸杞子的营养成分是非常丰富的。

中医认为，枸杞子具有补肾益精、养肝明目、润肺止咳的功效。现代研究表明，枸杞含有大量胡萝卜素、维生素、人体必需的蛋白质、粗脂肪和磷、铁等营养物质。其中，维生素C的含量比橙子高，β－胡萝卜素含量比胡萝卜高。此外，枸杞还能增强免疫力，具有保肝、抗疲劳、抗衰老等作用，适合抵抗力低、身体虚弱者服用，常服可延缓衰老、强身健体、美肤养颜。

服用方法：

枸杞子无毒，服用起来比较方便。既可生吃，也可熟食，既可单独服用，也可以与其他药物一起服用。

（1）嚼食。可直接将枸杞洗净放入口中嚼食，用枸杞泡水或煲汤时，其中的药效并不能完全发挥出来。由于受水温、浸泡时间等因素的影响，枸杞中只有部分药用成分能释放到水或汤中。直接用嘴嚼，对枸杞中营养成分的吸收会更加充分。但嚼枸杞时要注意，在数量上最好减半，否则容易滋补过度。一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适；如果想起到治疗的效果，每天可以吃30克左右。

（2）冲泡。春季可单服，也可与黄芪煮水喝；夏季宜与菊花、金银花、胖大海和冰糖一起泡水喝，常服可以消除眼疲劳；秋季宜与雪梨、百合、银耳、山楂等制成羹类；冬季宜与桂圆、大枣、山药等搭配煮粥。以红茶3克、枸杞子20克，用沸水冲泡即成枸杞茶；也可将20粒枸杞子、5朵干菊花一起加水冲泡；银耳15克、枸杞子25克，加适量水用文火煎成浓汁，加入蜂蜜20克，再煎5分钟即成枸杞银耳羹，隔日1次，温开水兑服。

（3）煲汤或煮粥。可用枸杞煲汤或者煮粥，挑枸杞时要选那些粒大、色红、肉厚、质地柔润、味甜不苦、嚼之粘牙，并可将唾液染成红黄色的，这样的枸杞质量最好。

用枸杞泡水或煲汤，只饮汤水并不能完全吸收，因为受水温、浸泡时间等因素影响，只有部分药用成分能释放到汤水中，为了更好地发挥疗效，最好将汤里的枸杞也一起吃掉。

小贴士：枸杞虽然具有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

任何滋补品都不要过量服用，枸杞也不例外。一般来说，健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适；如果想起到治疗的效果，每天最好吃30克左右。现在，很多关于枸杞毒性的动物实验证明，枸杞是非常安全的药物，里面不含任何毒素，可以长期服用。

许多人有用枸杞泡酒的习惯，但实际上枸杞一般不要和过多药性温热的补品如桂圆、红参、大枣等共同服用，也不宜使用药酒(如杞圆酒)这一形式。

枸杞虽然有很好的滋补和治疗作用，但也不是所有人都适合服用。体质虚弱、抵抗力差的人平时应该多吃点枸杞，但枸杞温热身体的效果相当强，因此，正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。同时，枸杞还有兴奋性神经的作用，性欲亢进者不宜服用；另外，枸杞子含糖量较高，每100克含糖19.3克，糖尿病者要慎用，不宜过量。

7．白术

白术是一味健脾益气的良药。白术味苦、性温，无毒，入心、肝、脾经，具有补气健脾、燥湿利水、益气止汗、定气安胎、补养身体、增强体力的功效。白术内含丰富的挥发油，油中的主要成分为苍术醇、苍术酮等，同时含有维生素A类物质，能促进胃肠液分泌，舒缓肠胃道不适，能保护肝脏，去脾胃中湿，除胃热，强脾胃，消虚痰、降低血糖，增强体力的作用，同时有强化消化功能，有明显而持久的利尿及升高血细胞的作用，能防风驱风，可预防感冒。可用于脾脏虚弱所引起的倦怠少气、头晕、虚胀、自汗、水肿、小便不利、痰饮、黄疸，以及孕妇气虚弱，胎气不安，足肿等症。

服用方法：

煎服：

将白术放入器皿内，加水慢慢煎煮，煎好后将水倒出来，一般连续煎煮几次后混匀服用即可。一般情况下用量在6～12克左右。具有健脾、止泻、补气的疗效。

小贴士：凡阴虚内热，郁结气滞，胀闷积聚者忌服。

8．当归

当归是一味补血良药，对于治疗妇科病也有非常显著的效果。当归味甘、辛，性温，归肝、心、脾经，具有补血活血、调经止痛、润肠通便的功效。主要用于治疗血虚萎黄、眩晕心悸、月经不调、经闭痛经、虚寒腹痛、跌打损伤、风湿痹痛、痈疽疮疡、肠燥便秘、久咳气喘等症状。当归也适用于疼痛病症。因为当归有温通经脉、活血止痛的功效。无论虚寒腹痛，或风湿关节疼痛，或跌打损伤瘀血阻滞疼痛，都可使用当归。当归也常用于痈疽疮疡。因为当归可活血化瘀，能起到消肿止痛、排脓生肌的功效。当归还适用于血虚肠燥引起的大便秘结，因为当归有养血润肠的功效。由此可见，驰名中外的当归，确实不愧为“兵家圣药”和“妇科要药”。

服用方法：

（1）煎服。将当归放入器皿内，加水慢慢煎煮，煎好后将水倒出来，一般连续煎煮几次后服用即可。一般情况下用量在5～15克左右。



（2）酒炒当归。取当归适量，黄酒1/10当归量，与黄酒浸泡拌匀，稍闷一会儿，等到黄酒被吸干后，将当归取出用文火炒，炒至深黄色时取出放凉，即可服用。酒炒当归，有活血、化瘀的功效。

9．何首乌

何首乌是一味益生防老的良药珍品。何首乌苦甘涩，微温，生食有毒，入脾、肺、肾三经。何首乌具有调养肝肾、益肾、养血、祛风、降血脂、抗衰老、增强免疫力、乌黑头发、补脑等功效；可用于治疗肝肾阴亏、发须早白、血虚头晕、腰膝软弱、筋骨酸痛、遗精、崩带、久疟、久痢、慢性肝炎、痈肿、瘰疬、肠风、痔疮等疾病。何首乌营养丰富，据有关资料介绍，它富含胡萝卜素、维生素B2、维生素C。另有人体不可缺少的水、淀粉和葡萄糖。可入药又可食用。含有保护人体免疫器官结构完整，调节和增强细胞免疫作用的甾体酯甙，其中以C21甾甙最具活性；富含磷脂类，其中以卵磷脂、肌醇磷脂及脑磷脂含量较高；含有预防老年人动脉粥样硬化作用的不饱和脂肪酸，其中以亚油酸含量最高，尚有其他不饱和脂肪酸；有丰富的营养成分，包括多糖、粗脂肪、蛋白质、淀粉和九种不同维生素，其中B族维生素含量较高；有人体必需的氨基酸，氨基酸含量和西洋参相近，尤其精氨酸含量最高，达2.23%，有人体必需的无机盐和微量无素，其中以钾、磷、镁、铜、硒等含量较高。

何首乌与人参、灵芝、冬虫夏草并称中草药中的“四大仙草”，对人体具有很重要的作用。何首乌对血清胆固醇的增高有抑制作用，能减轻动脉内膜斑块的形成和脂质沉积，从而缓解动脉粥样硬化的形成；对离体蛙心有兴奋作用。并有减慢心率及增加冠脉流量的作用；能增强免疫功能，主要为增强单核-吞噬细胞系统吞噬功能和细胞免疫；还有强壮神经，健脑益智作用；使动物先升高后降低；促进红细胞的生成；促进肠管蠕动而呈泻下作用等。制首乌补肝肾，益精血，乌须发，强筋骨。主治血虚萎黄，头昏目眩，心悸失眠，眩晕耳鸣，腰膝酸软，遗精崩带，须发早白；高脂血症、高血压、冠心病。生首乌截疟解毒，润肠通便。主治体虚久疟，肠燥便秘，痈疽，瘰疬，皮肤瘙痒疮疹。

服用方法：首乌可以内服也可外用。

（1）内服：

煎服。将首乌放入器皿内，加水慢慢煎煮，煎好后将水倒出来，一般连续煎煮几次后服用即可。一般情况下用量在10～30克左右。

（2）外用：

研末撒或调涂。

小贴士：服用何首乌虽然对身体有一定的好处，但是并不是所有的人都适合服用，比如拉肚子、有湿痰的人不宜服用。同时，服用何首乌时应该忌与猪肉、羊肉、猪血、羊血等一起服用，同时也忌与铁元素一起补充，还不宜与茯苓、萝卜等同用，也不得与葱、蒜一起食用。

10．茯苓

茯苓是一种真菌菇类，是多种药剂配方的要药及中成药的重要原料，常被用于药膳与保健食品中。利水渗湿，健脾，安神。主治水肿，小便不利，脾胃虚弱，食少讷呆，倦怠乏力，脾虚湿泻，心悸，失眠等症。茯苓的主要生物活性成分含茯苓聚糖、茯苓酸、蛋白质、脂肪、层孔酸、去氢层孔酸、松苓酸等三类化合物和卵磷脂等多种成分。茯苓含茯苓多糖、三萜类及麦角甾醇、卵磷酸、胆碱、组氨酸、多种酶以及锌、硒、镁、铁等，其内含营养成分及活性因子对人体健康十分有益。药理研究证实，具有抗发炎、抗氧化、利水渗湿、健脾和胃、宁心安神、调节免疫、抗肿瘤、镇静、利尿、止吐等作用。近年来，茯苓被认为具有抗肿瘤、调节老鼠及人类B淋巴球分泌免疫球蛋白的功能，以及对分泌 IL−1、IL−6、TNF−α、TGF−β 等四种细胞激素具调节作用。败毒抗癌，利水化饮，健脾宁心。

因其药用部位不同，而有不同的名称和功用。赤茯苓为茯苓皮层下赤色的部分，利湿作用强，治疗小便黄赤，尿涩痛。茯苓皮为茯苓的黑色外皮，其利水作用较好，用于治疗水肿、小便短赤。茯神为带有松根的部分，安神利水作用较强，治疗心悸健忘，小便不利。茯神木为茯神中的松根，能平肝安神，用于治疗心区憋闷、失眠等。而朱茯苓则是用茯苓与朱砂加工炮制而成，宁心安



神作用强，用来治疗心悸失眠。茯苓有渗湿化痰、健脾补中、宁心安神功效。

服用方法：

（1）煎服。将茯苓加水一起煎服，用量一般在10～15克左右为宜。

（2）食疗。茯苓除了直接煎服之外也可以进行食疗。

茯苓薏米粥　茯苓15克，薏米60克。共研细粉，放入锅中，加水适量，煮熟即可食用。有清热、理脾湿功效。适用于咳嗽痰多、胸膈痞满或风湿性关节肿痛者食用。

莲子茯苓糕　茯苓、莲子、麦冬各等份，共研为末，加入白糖、桂花适量拌匀，加水和面蒸糕食用。有宁心健脾之功。适宜于心阴不足、脾气虚弱引起的干渴、心悸、怔忡、食少、神疲者食用。

茯苓膏　茯苓500克，炼蜜1000克，将茯苓研成细末，加入蜜拌和均匀，用文火熬成膏状，晾凉后装入瓷罐备用。每次温开水冲服10克，1日2次。能健脾渗湿、减肥防癌。适用于老年性浮肿、肥胖症和癌症的预防。

茯苓酒　茯苓60克，白酒500克。将茯苓泡入酒中，7天后即可饮用。能利湿强筋、宁心安神。适用于四肢肌肉麻痹、心悸失眠等。

小贴士：茯苓也并非适合所有的人服用，如身体虚寒、气虚下陷者不宜服用。

11．川芎

川芎是一味妇科要药，也是治疗头痛的良方。川芎性温，味辛，具有活血行气、祛风止痛的功效。川芎为血中之气药，主治头痛眩晕、风湿痹痛、胸肋刺痛、跌打肿痛、闭经痛经、月经不调、寒痹痉挛、痈疽疮疡以及产后瘀阻腹痛等病症，尤其以调理治疗风寒、风热、血虚引起的头痛而著称。

用于月经不调、经闭痛经。症瘕腹痛、胸肋刺痛、跌打肿痛、头痛、风湿痹痛。现代医学科学研究发现，川芎提取液对抑制白血病细胞有一定作用；药理学研究证实，川芎制剂有一定的抗菌作用，尤其是对伤寒杆菌、副伤寒杆菌、霍乱弧菌、绿脓杆菌及致病性皮肤真菌等均有抑制作用。川芎中所含有的川芎嗪、阿魏酸纳具有活血化瘀功效，可扩张冠状动脉，增进冠脉流量，缓解心绞痛，并具有抗血栓形成作用；川芎中所含的川芎内酯有平滑肌解痉和抑制

肠肌、子宫收缩等作用；川芎制剂还具有抗放射线作用。

小贴士：川芎在服用时也有很多的禁忌。川芎为血中气药，辛温走窜而行气，在使用中应注意辨证与禁忌，凡阴虚火旺、下虚上盛、肝阳火盛、年迈气弱、气逆呕吐、月经过多等均应忌用。

12．西洋参

西洋参又叫花旗参，主要产于美国和加拿大，移种于我国的叫种参，药用其根，为贵重药材，是清补保健之妙品，凡欲用人参而不耐人参之温者，皆可用之。

西洋参味甘，微苦，功能补气养阴，清火生津，适用于肺虚痨嗽、久嗽、喘咳、咯血、肺痿失音等病症；以本品1～3克，水煎代茶饮，有润喉美声之效，戏曲、歌唱演员常饮，有益于嗓音保健；西洋参亦是体育保健之佳品，可供剧烈活动后疲劳乏力，口干而渴，大汗出者服用。

在服用时，可研为细末，每次服1－1.5克，温开水送下；亦可单独水煎，每剂1.5～3克；存放时要防腐、防虫蛀，可干燥后密封保存，或放于阴凉干燥处保存。

本品忌与藜芦同用，虚寒者忌用。

三、增强人体免疫力的天然草药

1.松果菊

松果菊来自北美，是一种能有效增强免疫力的药物，很受欢迎。松果菊为菊科松果菊属植物，原产美洲，该属共8个种及数个变种。已开发成药品的主要有紫花松果菊及狭叶松果菊两种，另外，淡紫松果菊也越来越被广泛地应用。松果菊性质温和，是增强免疫力的能手，安全性高，使用方便。松果菊含有菊苣酸、多糖、糖蛋白、烷基酰胺类化合物等多种免疫活性成分，对促进和恢复机体免疫机能作用显著。松果菊能够有效抑制透明质酸酶，透明质酸酶是引起病毒扩散的罪魁祸首，这样能够有效增强机体抵抗病毒的能力，从而有效



增强免疫力；同时，松果菊能够加速白细胞的生长繁殖，帮助人体与病毒作战，进一步提高人体免疫水平。松果菊中含有大量的药理成分，这些成分极为重要，大体可分为七大类：多糖、类黄酮、咖啡酸衍生物、挥发油、多聚乙炔、烷基酰胺和其他化合物等。而在狭叶松果菊的根部科学家们研究并发现了5.9%的高含量菊糖，同时在紫花松果菊的地上部分中也发现了2.5～5万的高分子量多糖，这些成分能够起到有效增强免疫力的作用。

在增强免疫力的同时松果菊还具有很强的抗生素和抗菌功能，具有抗病毒、抗细菌、抗炎等多种功效，是人们在抗寒以及预防传染病时的首选药物。当喉咙痛、鼻塞、打喷嚏等感冒早期症状出现时，服用松果菊1～2天后即可能随之消失；即便还有轻微的感冒症状，继续服用松果菊，也可缩短痊愈时间。而松果菊应用的安全性也是它广泛流传的重要原因，它很少引起过敏反应，调查显示，其副作用发生率在十万分之一以下。

历史上，松果菊一直以来只是作为印地安人的传统药材。直到1916年，紫花松果菊和狭叶松果菊才被正式列入官方药典。而在欧洲，到20世纪初才引起重视，现已成为主流药物，现在在欧洲及其他地方均有引种栽培。目前有200多种医药产品都含有松果菊的原料。近年来，松果菊更是流行，已连续几年跻身于国际十大流行药物的行列。作为一种免疫促进剂和免疫调节剂，松果菊类在国际上受到普遍的重视。

2.沙棘

沙棘又名黑刺、醋柳等。沙棘为胡颓子科沙棘属的落叶灌木或乔木，分布于欧亚大陆温带、寒温带及亚热带高山区。沙棘既有很高的食用价值也有很高的药用价值。现代医学研究表明，沙棘富含多种营养成分和抗肿瘤、增强免疫力的生物活性物质。如含多种维生素和氨基酸、槲皮素、异鼠李素、山奈酚等30多种黄酮类成分。沙棘果实中含有异鼠李素及其糖甙、槲皮素、山柰酚等7种黄酮物质，具有止咳、平喘祛痰、扩张冠状血管、降低胆固醇的效能，常用于治疗缺血性心脏病，对治疗心绞痛有效率达94%。

从沙棘叶和果中还分解出熊果酸、齐墩果酸、谷甾醇、香树精等三萜甾体类化合物。沙棘的果肉、种子、果皮、茎皮和叶中均含有脂肪油、有机酸和挥发油成分。此外，沙棘还含有大量的微量元素。

沙棘中富含SOD活性成分，其含量是人参的4倍。这种活性成分可以有效地阻断因体内物质过氧化而产生的自由基，而这些自由基的存在会加速人体的衰老以及疾病的发生，也会使人体内的免疫力降低。而沙棘可以阻碍我们体内自由基的产生，同时也会增强免疫力。

沙棘具有很高的药用价值，可以有效地降减体内血浆中以及血管壁中的胆固醇含量，能防治高血脂症和动脉粥样硬化症，对心绞痛的发作起到缓解的作用；同时沙棘还具有祛痰、止咳、平喘和治疗慢性气管炎的作用；对胃和十二指肠溃疡以及消化不良等症状疗效显著。

沙棘油是沙棘中最有价值的成分，沙棘油中含有40多种生物活性物质，含有大量的维生素E、维生素A、黄酮等物质。这些活性物质具有有效地对抗疲劳、增强机体的活力、抗癌等作用，并且可以有效促进伤口的愈合。

3.刺五加

刺五加与人参同属五加科，主要分布在我国的东北和华北，朝鲜和日本也有少量分布。20世纪60年代，前苏联科学家研究发现，刺五加和人参有相似的药理作用和临床疗效，并将刺五加作为人参代用品而广泛栽培。我国从70年代也开始了对刺五加的研究，并证实了其独特的生理功能和疗效。《神农本草经》最早提及刺五加有坚筋骨，强意志，久服轻身耐老效用，但并未获后人重视，直至1980年间，欧洲医学期刊提及中国、前苏联运动员服用刺五加以提振耐久力及免除紧张后，引起国外运动医学界轩然大波，始获国际体坛重视。刺五加在运动生理学方面，已确实证明具有减缓心跳次数及减低需氧量的效能，可增加人体氧气吸收量及细胞氧气交换率，对体力、耐力及持久力也有明显增强。此外，刺五加尚含有超氧化物歧化酶复合物，具有抗氧化的功能，能促进人体免疫及抵抗自由基所产生的衰老效果。刺五加根含皂甙0.6%～0.9%，内有刺五加甙维生素，其中刺五加甙的生物活性最强；另还含有葡萄糖、蔗糖、碱溶性多糖和水溶性多糖、胡萝卜素、维生素、和芝麻素；刺五加叶中含有多种三萜皂甙。此外，根、根茎、果实和地上部分均含有挥发油。目前，刺五加制剂被确认是良好的强壮补益之剂，适宜常服。现已开发成功的刺五加片、刺五加糖浆、刺五加茶等能增强人体抵抗力，改善睡眠，增进食欲，增强记忆力，广泛用于治疗神经衰弱、高血压、低血压、冠心病等症。



4.绞股蓝

绞股蓝属葫芦科绞股蓝属植物,中药名为七叶胆,日本称为福音草。绞股蓝属现有13种、4变种,广泛分布于东南亚,我国有11种、4变种,其中7种为我国特有,秦岭和长江以南15个省的野生资源相当丰富。绞股蓝含多种对人体有益的皂甙、维生素和氨基酸。研究表明,绞股蓝活性成分具有降血脂、降血糖、抗肿瘤、抗衰老、保护肝脏及增强机体免疫功能等作用。其中,绞股蓝皂甙的基本化学结构是与人参皂甙相类似的四环三萜达玛烷型,为人参二醇的异构体,具有人参皂甙的适应原样免疫双向调节作用,可有效促进体液免疫、细胞免疫防御体系的功能,如提高血液中的白细胞数量,提高中性粒细胞,多核巨噬细胞的吞噬百分率及吞噬指数等。同时,能促进机体蛋白质及核酸合成,提高人的体力及智力活动能力,增强机体对有害刺激的非特异性抵抗力,抗疲劳,延缓衰老,是一种有益的全身性强壮滋补剂,被誉为中国“南方人参”。

5.月见草

月见草又名山芝麻、夜来香、东风草等,是柳叶菜科月见草属植物。该属植物全世界约有200种。20世纪30年代发现了月见草种子油含有人体必需的亚油酸和亚麻酸等脂肪酸。到了20世纪60年代中期,人们还发现月见草能有效地防治动脉硬化、高血压、冠心病、血栓等疾病,因此引起国际上的高度重视,特别是英、美、日、法等国对此进行了广泛的研究。月见草含月桂酸、肉豆蔻酸、棕榈酸、硬脂酸、油酸、亚麻酸、花生素、辛酸、癸酸等有效成分。其中亚麻酸是调节人体的体内脂质代谢最重要的不饱和酸,也是体内前列腺素的前体来源,具有抗衰老、防血栓、降血脂和防治动脉粥样硬化的作用。药理实验表明,月见草还具有抗炎、抗氧化、抗胃溃疡等多种生理功能。现已用于治疗动脉粥样硬化、高胆固醇血症、肥胖症的制剂和皮肤化妆品。最新研究表明,月见草油还有抗肿瘤作用。由于月见草有广泛的药理作用,以月见草为主要原料的医疗和保健产品,包括药品、饮料、口服液、食品、化妆品等,具有很好的开发前景。

四、走出药物提高免疫力的误区

面对越来越多的疾病，在人们还未找到疫苗和有效治疗药物的情况下，能够与之有效对抗的只有人体的免疫系统。这使人们越来越感到自身免疫力的重要性，人们普遍认为：如果能提高自身的免疫力，对病毒的预防以及疾病的治疗都是非常有用的。这种观点是正确的，我们知道，自身免疫力的增强的确对我们的健康有着非常重要的作用。可是很多人却并不知道应该怎样去增强免疫力，在这样的情况下，去盲目购买和使用维生素、免疫调节剂等药物就成了人们增强免疫力的方式，一时之间通过药物增强免疫力也成了一种“时尚”。

然而，在并不了解自身免疫系统的功能，并不知晓自身免疫系统的现状以及盲目服用的那些药物究竟能发挥什么作用的情况下，只是一味地认准“增强免疫力”这一观念，那么，就算购买和使用再多的“有效”药物，最终得到的效果也会不如想象中的那样“有效”。

1.免疫增强剂作用有限

专用于增强人体免疫力的药物即为免疫增强剂。在一般情况下，它主要增强的是机体的非特异性免疫力。视来源及作用的不同，免疫增强剂有许多种类：胸腺素类、转移因子类、干扰素类、异丙肌苷、左旋咪唑等。然而，免疫增强剂存在着不良反应。例如，给人体注射胸腺素制剂后，有10%的人会出现发热、过敏、头疼等症状；使用干扰素后则可引起流感样症状，表现为流鼻涕、打喷嚏、高热、全身关节痛、乏力等症状。目前，免疫增强剂还只是处于大规模的临床试用阶段，并不是比较成熟的药物，其主要用于肿瘤、免疫缺陷性疾病等的治疗。

专家指出VC、VE等维生素类药物，以及中药中的灵芝、黄芪、枸杞子等药物均有增强人体免疫力的功能，但它们的作用也很有限。VC、VE等药物在动物实验中有增强动物免疫力的作用，临床上缺乏可靠的证据。一些药品厂商过分的广告宣传是缺乏相应根据的。

提醒人们，提高机体免疫力可以通过平时保持良好的心态、合理的饮食、适度的运动来获得，而不应在人类受到疾病、病毒的侵袭时才想到增强人体的免疫功能。



2.抗菌药物不能滥用

抗菌药物是防治感染性疾病的主要手段，目前，我国在抗菌药物的临床应用中，过多使用和滥用情况已很突出。据上海16家医院的调查，抗菌药物的处方占门诊处方的24%，占住院处方的40%。据国内许多医院报告，临床上的抗菌药物用于预防性的占总消耗量的50%以上，而其中确实用于抗感染的仅占极少数。

由于抗菌素的过多使用和滥用，细菌对抗菌素渐渐有了“免疫力”，也就是通常所说的“细菌耐药”问题已十分突出：据上海地区2000年细菌耐药性监测资料，葡萄球菌中耐甲氧西林的菌株已占金葡萄菌株的64%，占凝固酶阴性葡萄球菌的77%。这些细菌对青霉素类、头孢菌素类、红霉素、庆大霉素等常用抗菌药多数耐药，给治疗带来困难。大肠杆菌中对常用哌拉西林、庆大霉素、环丙沙星耐药的菌株已达50%以上，不少肠杆菌科细菌对头孢他啶等第三代头孢菌素耐药已达20%～40%。耐药菌引起的感染，治疗十分困难，甚至危及患者生命。

专家认为，除了医师要重视抗菌素的合理应用，医院要加强对耐药菌株的监测，及早发现新的耐药菌和注意耐药菌感染的流行外，作为患者，提高对使用抗菌素的认识也非常重要。

抗菌素不能随便用。一些人有点感冒、咳嗽就服用抗菌素。其实感冒大多是由病毒感染的，用抗菌素来对付感冒，基本上是没用的。只有当感冒者出现有黄鼻涕、黄痰、咽喉疼痛剧烈、扁桃体肿大出现脓点等症状，并发气管炎、肺炎、中耳炎、扁桃体炎、风湿病、肾炎，并确诊由溶血性链球菌等感染时，才需要用相应的抗菌素治疗。

抗菌素使用的原则是能用窄谱的就不用广谱的，能用低级的就不用高级的，用一种能解决问题的就不要几种联合用。每种抗菌素都有自身的特征，关键是因病、因人选择。比如红霉素是老牌抗菌素，价格很便宜，但对于军团菌和支原体感染的肺炎具有相当好的疗效，而价格昂贵的第三代头孢菌素却对这些病反而没有什么疗效。有的老药药效比较稳定，现在人们不经常使用反而可能更敏感。如具有10多年历史的头孢他啶，对常见细菌感染如葡萄球菌仍比较敏感，耐药率仅为4%。

细菌性感染所致的发热，经抗菌素治疗后体温恢复正常、主要症状消失后，要及时停用抗菌素。明确诊断的急性细菌感染，在使用某种抗菌素72小时后，效果不明显或出现病情加重者，应及时进行细菌培养及药物敏感试验后改用其他敏感的药物，不能自己随便换药，避免产生耐药菌株。

预防和减少抗菌素的毒副作用，要注意剂量和疗程。有些人不舒服了就用抗菌素，感觉好点了就停用。这样造成的后果是，用药时消灭了80%的病菌，停药后残留的病菌就有可能产生对抗菌素的抗体，甚至繁殖出耐药菌群，以后再服用这种药时药效就大大下降了。一般情况下，不要为了预防而使用抗菌素，特别是广谱抗菌素。还要避免外用青霉素类、头孢菌素类及氨基糖苷类抗生素，不要把这些抗生素配成液体冲洗伤口，避免诱发耐药细菌的产生。

3.增强免疫力不应完全依赖药物

体内变异细胞、有害微生异物、病毒、细菌等致病因子入侵机体，机体则针对异物诱发一系列免疫应答与之对抗。结局是两种力量在机体内对抗而达到统一：或机体战胜各种异物而康复，或机体被战败而死亡。疾病的治疗和预防就是加强机体对抗各种异物入侵的防御力量，促使机体战胜它，向康复转归，维护体内生理平衡或称维持体内环境稳定。这包括神经、内分泌、循环、免疫、经络五大系统之间存在的正相和反馈调控的网络关系。

医学专家指出：世界上最好的医生，不是别人，而是我们自身的免疫系统。免疫学专家认为，医学实践也充分证明：许多疾病都与人的免疫系统的失调有关。因此，提高我们免疫系统功能，是克服疾病的最有效的方法和措施。

4.没有所谓的“药到病除”

人们对自身免疫功能一向十分关注。许多人很自然地认为疾病是突发的，其实并非如此。大部分的疾病都是在长期发展下所形成的，有些微生物在首度引起症状之前，可能已在人体潜伏多年，例如艾滋病病毒可有长达十年的潜伏期。当最初之症状终于浮现时，大家都期望能够一针见效，药到病除，但是在治疗过程上却很少有这种大快人心的疗效，正如同入侵的细菌或病毒需要时间来繁殖到足以克服人体的防御功能，人体的免疫系统也需要时间来击败它们的侵袭。另外，人体亦需要时间修补入侵者所损害的组织及器官。

又如，癌症无法像感冒那样即时就能被发现，通常，被确诊患上癌症已是

几年后的事了。实际上，当细菌或病毒刚刚入侵人体时，正是所谓“敌弱我强”之时，如果此时免疫系统强大当然就能将它们“一举歼灭”。因此营养免疫学强调免疫系统需要平时加以不断维护，而不是等到疾病发生时，才想办法补救它。

然而，免疫增强剂毕竟是一种药物，不能随便使用，原则上讲，最好先验血检查免疫状态，再确定是否需要用药。临床上最常用的免疫增强剂有胸腺肽、干扰素等，它们可以增强人体自然杀伤细胞的活力，提升单核巨噬细胞的功能，从而提升人体的免疫力，帮助人体更好地抵御疾病入侵。然而这类药有着严格的适应症，在判断患者是否需要使用此类药物时，需要先化验一下血，检查细胞免疫功能，如果发现患者的免疫功能确实低下，再用药。

对于那些感到自身很疲劳、容易生病的患者，为什么不能随意用药呢？因为这些症状并非肯定是免疫功能低下，甚至还可能与免疫功能亢进有关。如果患者本来免疫功能就过强，再使用免疫增强剂，无异于“火上浇油”。因此，患者们千万不能想当然地要求用药。

增强免疫力还需要人体免疫系统的统一协调，需要运动、饮食、休息多方面共同作用。像红斑性狼疮、类风湿性关节炎患者会有四肢冰冷的现象，有的人会吃当归，却因患者的体质其实是“热”的，反而火上加火，问题无法解决。就中医的处置，应该使用清热药。红斑性狼疮在西医的机转说明是免疫功能过强，因此有免疫力过强的，应采用清热药物调节。

除了免疫力的调节与增强外，中医药也可以帮助增加抵抗力。以感冒来说，中医认为容易感冒的人主要是正气不足，外邪容易侵入体内所致，而正气不足的原因在于肺气虚、脾虚、肾气虚和气血不足，要增强身体的防御能力，除加强体能的锻炼、增加户外活动之外，还要补虚。

5.警惕抗生素隐藏的副作用

今天，人类所制造的抗生素有100多种，却没有一种抗生素没有副作用，而我们身体中的抗体是没有副作用的，且能在短时间产生出来。发明制造一种新的药物需要几年时间，而身体只要几个小时就可以将抗体分泌出来。

大部分人体的疾病和免疫系统失调有关，近来，因为各种疾病的产生，科学家才发现免疫系统是健康的关键。那么有药物可以来提升抵抗能力、免疫

功能吗？有时，有一些药物可以刺激某一种免疫功能。但是免疫系统并非由单一的器官或组织构成，而是由人体多个器官以及分泌的特殊物质共同组成的复杂化合体，它无法用某一种化学药物简单地来替代。我们对于免疫系统的了解非常有限，免疫学是一门非常新的科学，直至最近癌症、艾滋病的肆虐以及SARS的爆发才让人们重视自身的免疫功能和营养免疫学。

感冒大部分是由病毒所引起，目前市面上的感冒药只能治疗症状，却无法消灭病毒，当我们处于休息状态时，免疫系统运作功能较强，容易消灭入侵的病毒，而不是感冒药将感冒治好。每个人都拥有世界上最好的医生——免疫系统，帮助我们抵抗疾病，免于各种疾病的侵害。

以前，我们的祖先大多是死于传染病，因为当时的卫生条件比较差，没有医治的条件。而现在，有好多的人却是因为误用药物或药物使用过量而失去了性命。所以，药物还要慎重使用。



第八章
处变不惊，有条不紊——搭救你的免疫系统

我们的身体处于一个矛盾的斗争中，正常的状态下，我们的身体与外部环境处于动态平衡的状态，这时我们的身体处于健康的状态；同时，外部环境中的一些因素也会对我们的身体健康带来威胁，这些因素大多是一些致病因子，它们的存在使得原来的平衡被打破了，我们的身体就会生病。

一、黄色警报拉响，及时解救我们的免疫系统

（一）亚健康——健康与疾病的临界点！

1．你知道什么是亚健康吗？

一个人就算没有疾病也不能完全说他是一个健康的人。因为在健康与疾病两种状态之间还存在着一个状态，那就是——亚健康状态。健康指的是躯体和心理上的健全与安康；而疾病是指躯体和心理上的伤害与缺损。介于健康与疾病之间的亚健康就是指一种无躯体形态上病变的证据，而却有软弱无力，精疲力竭，食不思，饭不香，睡不宁，无精打采的状态。而处在这种状态的人既不能完全说他是健康的，也不能说他是有病的。处于亚健康状态的人的机体内出现某些功能紊乱，但未影响到行使社会功能，主观上却有不适感觉。它是人体处于健康和疾病之间的过渡阶段，在身体、心理上没有疾病，但主观上却有许多不适的症状表现和心理体验。

现代人工作忙，竞争激烈，下班后回了家又有孩子、老人、家务在等着你，也很忙。工作与生活的双重压力，常常把自己逼得无路可退，无处可息，疯狂工作不注意休息的人真是太多了，这种不尊重健康的现象不仅在中国，在全球都是如此。

亚健康的人无论是身体还是心理均处于一种非健康的状态。亚健康状态容易导致肿瘤、心血管疾病、呼吸及消化系统疾病和代谢性疾病等疾病的发生。这些疾病的发展过程缓慢，一开始表现为亚健康，如果不重视、不治疗，便很容易发展为真正的疾病。当人体处于亚健康状态时，患病的风险就会大大提高。

2．有这些表现，你的身体进入“亚健康”

（1）心神不宁，多梦少眠

主要表现为心慌意乱，注意力不集中，集中精力的能力越来越差，夜晚睡觉时多梦，而且很容易被惊醒。

（2）烦躁易怒，敏感多疑

主要表现在动辄发火，看什么都不顺眼，烦躁、悲观，难以控制自己的情绪。

（3）情绪低落、心情沉重

主要表现在整天不快乐，工作、学习、娱乐、生活都提不起精神和兴趣，怕与人交往，厌恶人多，在他人面前无自信心，感到紧张或不自在。

（4）四肢发胀，浑身酸痛

主要表现在早晨起床后或劳累后足踝以及小腿肿胀，下眼皮肿胀、下垂，身上有某种不适或疼痛，但医生查不出问题，而仍不放心，总想着这件事。

（5）浑身无力，容易疲倦

主要表现在做什么事情都感觉没有力气，浑身乏力使不上劲，很容易困倦，易于疲乏，或无明显原因感到精力不足，体力不支。

（6）眼睛疲劳，视力模糊

主要表现为平时视力正常，突感视力下降，且伴有眼睛胀痛、眼睛干涩等症状。

（7）鼻塞眩晕、耳鸣头疼

主要表现在鼻孔堵塞，影响正常呼吸，耳朵有轰鸣的声音，头脑胀疼。



（8）颈肩僵硬，心悸气短

主要表现在脖子及肩膀僵硬酸痛，心慌、心闷，呼吸短促、无力。

（9）经常出汗，容易感冒

主要表现为经常自汗、盗汗、出虚汗，自己稍不注意，就感冒，怕冷。

（10）面容憔悴，眼袋加深

主要表现在脸上没有光泽，苍白或暗黄，憔悴；双眼周围，特别是眼下灰暗发青。

3.亚健康的危害有哪些？

虽然亚健康的表现从轻度、中度到重度，似乎哪一种症状都不会对身体造成致命的危害，也因此，虽然自己发觉各种症状都表现为亚健康，我们也只是开玩笑道：我亚健康了。而后一笑了之。更令人担忧的是许多人已处于严重的亚健康状态，却浑然不知。亚健康状态是身体发出的一个信号，亚健康处理得当，身体可向健康转化；无视亚健康，听之任之，则损伤会积累而导致病患或导致突发性后果。

亚健康的危害主要有：

（1）亚健康状态明显影响工作效率、生活及学习质量；亚健康状态明显影响工作效能和生活、学习质量，甚至造成作业失能，危及特殊作业人员的生命安全（如司机、飞行员和潜水员等）。

（2）亚健康是大多数慢性非传染性疾病的病前状态。大多数恶性肿瘤、心脑血管疾病和糖尿病等均是从亚健康人群转入的，妇科疾患、冠心病、糖尿病、白内障、胆囊结石、防癌普查异常等都不同程度地威胁着亚健康人群。若能有效地控制亚健康人群向疾病人群转入，就可在上游解决心脑血管病和恶性肿瘤这些威胁国人健康寿命和健康生活质量的公共卫生问题。统计分析，高脂血症是亚健康人群的头号杀手，脂肪肝列第二。

（3）导致精神、心理疾病。以心理亚健康为主的健康状态极易导致精神、心理疾患，甚至造成自杀和家庭伤害。身体或心理亚健康极易相互影响，导致恶性循环，引发精神或机体疾患。

（4）影响睡眠质量，加重身心疲劳。多数亚健康状态与生物钟紊乱构成因果关系，直接影响睡眠质量，加重身心疲劳。

（5）影响健康寿命。严重亚健康可明显影响健康寿命，甚至造成英年早逝、早病和早残。有调查表明：40岁左右人群死因分析，2/3的人死于心脑血管疾病，1/10死于恶性肿瘤，1/5死于肺部疾病、糖尿病等。亚健康状态是自由基引发的过度氧化造成的轻微损伤表现，如不能及时清除自由基致损伤积累，完成由轻度到重度的演化后，将最终导致病变。

亚健康主要表现为躯体慢性疲劳，近年来，中年知识分子体质普遍下降，主要原因是长期工作，疲劳过度，若不能及时缓解疲劳，积劳成疾，进一步恶化，可导致过劳死。如劳动用力太过，可伤及肺脾之气，出现气短乏力、喘息汗出等症。久行久立可伤及肝肾之气，出现筋痿、骨弱等症。心神过度劳倦，主要伤耗心、脾、肾、脑之气，导致心悸、失眠、纳闷、眩晕等症。但若长期过度安逸，则使气血郁滞，脏腑组织失养，久卧伤气，久坐伤肉，导致肺脾之气耗伤，出现气短乏力，讷呆食少，倦怠等症。故要合理安排劳逸时间，有充足睡眠时间，严格把握劳动强度。

（6）过劳死

处于亚健康状态的人，除了感到身体疲劳和不适之外，一般不会有生命危险。但当他们碰到一些大的刺激，如长时间休息不足、生气发火等应激状态下，便会很容易出现猝死的现象，这就是“过劳死”。“过劳死”，并不是一种单纯的疾病，而是一种综合性的疾病，是指在非生理状态下的劳动过程中，人的正常工作规律和生活规律遭到破坏，体内疲劳淤积并向过度疲劳状态转移，在这个过程中血压会升高、动脉硬化也有可能加剧，从而威胁生命。

4．教你轻松摆脱亚健康

亚健康属于非疾病状态，要摆脱亚健康状态，主要不是靠医生的诊治、药物的疗效，而是要靠自己主动自觉地去预防，进行自身生活规律调节。治疗亚健康的关键在于“早发现、早预防、早治疗”，养成良好的生活习惯，并定期参加健康体检活动。了解目前身体的健康状况，提早了解自身的患病风险，进而调整生活或饮食方式，走出亚健康，预防疾病发生。

（1）饮食均衡

我们都知道“病从口入”这句话，而我们最常入口的东西就是平时吃的食物，由此可见，饮食对我们的健康起着至关重要的作用。所以要想摆脱亚健



康，必须注意日常的饮食。只有全面的、适量的、均衡的饮食才是健康的饮食，这就要求我们不要挑食、少食、暴食，而应该全面摄取食物中的营养。科学合理的饮食结构才能保证我们身体的健康。

（2）睡眠充足

睡眠对我们来说实在是太过熟悉了，我们每个人每天都必须要睡觉。在我们一生的时间中睡眠应占据1/3左右的时间，每个人都与睡眠有着不可分割的关系。睡眠与每个人的身体健康密切相关，睡眠和休息能使我们的大脑及机体处于恢复状态，能消除疲劳而重新获得精力和体力。而当今因工作或娱乐造成的睡眠不足已成为影响健康最普遍而严重的问题。值得引起高度警觉，要学会为自己积蓄体力和精力，即使闭目养神片刻，打一个小瞌睡，或伏案稍事休息，都可消除疲劳。只有适量的睡眠才能使人体达到宁神养气的效果，才能帮助我们摆脱亚健康。

（3）情绪平稳

现在的生活水平越来越高了，可是人们愁的事情却越来越多了，上学的时候愁学习成绩不好考不上好大学；考上大学了又愁找不上个好工作，工作找上了又愁着怕被炒鱿鱼；没结婚的时候怕找不到人结婚，结婚了又怕爱人有外遇……总之，人们的精神压力越来越大，情绪也日益恶化。长期的悲观、消极的情绪是造成亚健康的主要根源。研究发现，如果人们的情感刺激过于强烈，便会进一步导致心身病态，引发多种疾病、暴怒甚至导致脑溢血、心肌梗塞……所以平稳的情绪对我们的健康很重要。而情绪就掌握在我们自己的手中，我们要学会放松，不管遇着什么事，都不要动气不要发愁。要学会心往宽处想，眼往远处看，让自己的心情舒畅。人在社会上生存，总是会有很多烦恼和挫折，但是只要学会调节，什么事情都会过去的。

（4）运动适度

要想身体健康，适度的运动必不可少。亚健康患者当中，有大多数人都是脑力劳动者。脑力劳动者往往都没有时间也没有精力去进行体育锻炼，长此以往身体素质自然就会有所下降，预防疾病的能力也越来越低。只有根据自己的年龄以及自己的身体状况选择适合自己的运动项目，持之以恒进行锻炼，亚健康状态就会很容易摆脱。

（5）烟酒远离

烟与酒中所含有的化学成分会对我们的身体造成很大的危害，要想摆脱亚健康状态就必须远离烟酒。吸烟会使人体内的血管出现痉挛现象，使得某些器官内的血液供应量相应减少，营养素和氧气的供给量也会减少，特别是呼吸道黏膜得不到氧气和养料供给，人体内的免疫力就会受到很大的影响而有所降低。长期喝酒，也会对人体的免疫功能造成破坏，对人体的保护也会有所削弱。如果能够戒烟戒酒，亚健康状态将会得到很好的改善。

（6）亲近自然

现代人离自然越来越远了，成天生活在有空调、电视、电脑的房间里，出门便坐汽车，拥抱阳光和新鲜空气的生活渐行渐远了。这样的生活状态也使人们经常处于萎靡不振、忧郁烦闷的状态。应该经常走出去，走近自然，远离喧嚣的城市，多到郊外进行光照，多呼吸负氧离子浓度较高的新鲜空气，常到大自然中去欣赏飞瀑流泉、芳草异卉，使人心爽神怡，豁达开朗，对调节神经系统大为有益。机体各种生命节律与自然相和谐，无形中提高了生命的活力。同时，将身心沉浸在大自然的怀抱中，沐浴阳光和新鲜空气，获得免费的健康充电。

（7）培养兴趣

广泛的兴趣爱好，会使人受益无穷，不仅可以修身养性，而且能够辅助治疗一些心理疾病。兴趣爱好可以使我们的生活变得更加有情趣，更加有活力。丰富的活动，不仅可以修身养性，陶冶情操，能够辅助治疗一些心理疾病。同时也能使生活更加充实，生机勃勃，丰富多彩，防止亚健康的转化。

（8）良好的坐姿

对于经常坐在办公室里工作的人来说，要特别注意克服不良的坐姿，因为不良的坐姿是造成肌肉酸痛的主要原因。良好的坐姿需要有一把合适的椅子，合适的椅子让你坐上去脚底触地时膝盖恰好呈90度，小腿要往前伸五六厘米，如果双腿长时间往内收，会造成血液循环不顺畅。常需要伸手取物或弯腰取物的人，不可坐在椅子上取物，应该站离座位去取。坐着转动的椅子上会伤背。正确的坐姿可以减少腰背部的酸痛，有利于防治亚健康。



（9）远离污染

环境污染的不良影响，很容易使人体处于亚健康状态。人们生活的环境污染现象越来越严重，如水源和空气污染、噪声、微波、电磁波及其他化学、物理因素污染都对人们的健康造成很大的伤害。很多污染都让人们防不胜防，但对于一些可以避免接触的污染，我们应该尽量不要去接触。

（10）生理周期

每个人的生理周期不一样，每个人的身体健康状况也就不一样。应该找出自己精力的变化曲线，然后合理安排自己的活动和生活，这样更有利于随时掌握自己的身体状况，有利于防治亚健康。

5．来测测吧：看看你是否是亚健康

是不是心里没底，想知道自己的身体是不是进入了“亚健康”状态呢？下面就进行一些小的测验来看看吧，很简单喔！

（1）记忆力下降明显，最近一段日子，记忆力明显的下降了。虽然还没有到健忘的年纪，却已经开始得“健忘症”了。刚刚放下的东西就忘记到底放哪了，碰见了熟人打招呼，突然想不起来对方的名字。什么事情似乎就在大脑边上，却怎么样都想不起来。

是

否

（2）注意力不集中。总觉得一整天精神都很涣散，做什么事情都很难集中注意力。也不知道自己是怎么了，明明正在开会，自己的思绪却早跑得没有边际了。很容易就发呆，有时候也不知道自己到底在想些什么。

是

否

（3）睡眠质量差。晚上躺在床上，辗转反侧，怎么也睡不着，羊都数了好多只了也没办法入睡。眼皮都抬不起来了，可是仍旧没有睡意。好不容易睡着了，就会做很多的梦，一个连着一个，常常会从睡梦中惊醒。就算睡了一觉，早上起来还是浑身乏力，疲惫不堪，打不起精神。

是

否

（4）不愿与人打交道。越来越享受一个人独处的时间，很怕与人交往。刻意回避与上司打交道的机会，不愿参加同事之间的一些聚会，就连与朋友相处的时间也越来越少了，就算朋友邀请也会找借口推掉。待在人多的地方，会感觉到沉闷，在与陌生人接触时，也会感到很紧张。很有“自闭症”的倾向。

是

否

（5）易暴躁。变得越来越爱生气，看什么都很不顺眼，就算很小的事情也会大动肝火。虽然很爱生气，但是却很少有精力真正的爆发出来，更多的时候都是一个人在那里生闷气。一旦爆发，会变得歇斯底里。

是

否

（6）缺少激情。做什么事情都没有激情，没有干劲。似乎对任何事情都没有办法产生激情，学习、工作、生活、娱乐都没有了兴趣。工作时情绪低落，本来想好好地做点事情，却怎么也打不起精神，学习、工作的效率也越来越差。尽管已经尽力了，却还是达不到预期的目标。

是

否

（7）出现大肚腩。大肚能容天下事，大腹便便的人，往往被认为是成熟的标志。一般30岁左右到50岁左右的人会有大肚腩。可是，大肚往往容的不是天下的事，而是一些疾病的征兆，比如高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病等疾病的发生常常都与大肚腩相伴。

是

否

（8）没有食欲。变得对什么都没有味口，以前很喜欢吃的东西，现在摆在面前也不想去吃。一日三餐，吃得都很少，与别人一顿饭的量相当。而且看着别人吃得津津有味，自己吃时却味如嚼蜡。一到吃饭的时间就发愁，不知道吃什么东西好。

是

否



（9）脱发。早上起床后，会在枕头上发现一些掉落的头发。每次洗头时也会掉落大把的头发，梳头时，梳子上也会留有很多脱落的头发。甚至都出现了秃顶的现象。

是

否

（10）浑身酸痛。经常感到身体酸痛或者不适，但是又说不去确切的不适部位，去医院让医生检查了，也没查出来什么问题。可是身体还是感到不舒服，很担心，真怕自己得了什么疑难杂症。

是

否

（11）很容易疲倦。很容易产生疲倦感，只要干点事情就会感到累。工作了还不到一小时，就感到疲惫得坐不住了。上个五六层的楼梯，便会累得抬不起脚来，气喘吁吁。

是

否

（12）情绪低落。总感觉有很多的烦恼，可是又不知道自己到底为了什么而烦恼，没有来由的烦恼总是萦绕在心头。心情总是被黑暗笼罩着，怎么也高兴不起来。

是

否

评分标准：

每个小题回答“是”均为5分，回答“否”均为0分。

你可以计算一下分数，如果你的分数在：

0～15分，说明你的身体状态已经开始有不健康的苗头了，所以你要开始注意了，不要再对自己的健康掉以轻心了。

20～40分，说明你的健康已敲响警钟了，这就要求你静下心坐下来。好好地反思你的生活状态，要加强锻炼和营养搭配你的饮食了。

45～60分，说明你的健康已经濒临消失了。你还在等什么？赶紧放下手头的工作，去医院找医生寻求帮助。或是给你自己放个假，好好地休息一段时

间，好好地调整一下自己的心理吧！

（二）“白领综合症”——一种美丽的职业病

白领，是一群长期坐在办公室里工作的人，在工作的时候不会经受风吹、雨淋、日晒，在其他人眼中他们是幸福的、是让人羡慕的。可是，临床调查表明，长期坐办公室的工作人员容易罹患多种职业病，这些职业病统称为：“白领综合症”。尽管这类职业病被冠以“白领”的头衔，显得有几分美丽，但它依然是一种疾病，依然会给人们的身体带来很大的危害，也给人们的生活带来许多的不便。

办公室工作人员的生活日益加快，压力也越来越大，再加上不合理的饮食以及平时缺乏适度的锻炼，使得他们的生活方式各式各样，同时也使他们遭受着形形色色的疾病的侵袭。

1.白领综合症一般由以下几种病症共同组成：

（1）营养失衡综合症

营养失衡综合症，是指由于人们的三餐不定、饮食的营养不均衡以及进食量不合理而使得人体对营养的吸收不够而产生的疾病，如肠胃病、缺铁性贫血等病症的发生都与人们的饮食习惯有着很大的关系。

很多白领的饮食特点是在外就餐的次数多、吃快餐的次数多、应酬的机会多、吃夜宵的次数多，这样一来饮食结构会严重的不平衡，从而使得人体经常会出现营养过剩或者营养缺乏的现象。调查显示有近八成的办公族饮食习惯都存在着很大的问题，他们常常在晚上加班，往往会在早上为了多一些时间睡觉而放弃吃早餐；有时候会因为工作过于繁忙或者因为单位附近没有价廉物美、卫生状况好的吃饭场所而选择放弃吃午饭，或者会选择在午饭的时候经常以快餐、饼干充饥；由于早餐和午餐的敷衍，相当一部分人会把晚餐看作他们一天内最重要的进餐时间，他们常常会把晚餐做得很丰盛，或者会选择去饭店饱餐一顿。夜晚支配胃肠道功能的副交感神经活动较白天强，胃肠道对食物消化吸收能力也强，一日内体内所吸收热量的70%如果都集中在晚餐，这很容易造成血管硬化，诱发冠心病，还可能使糖耐量下降，诱发糖尿病。蛋白质过多会增加肝、肾负担。

除了经常不吃早餐、午餐吃不好、晚餐吃得太丰盛的情况之外，办公室工

作者难免会有一些应酬。而应酬往往都不会离开吃，常常大吃大喝，甚至过量饮酒，而一旦吃得多，加之久坐办公室，长期缺乏运动，消耗得少，就会导致营养过剩造成肥胖。同样，动物蛋白摄入过多则加重肾脏的负担。鸡、鸭、鱼和肉等酸性物质摄入过多，容易使人疲劳、乏力、提不起精神，并最终导致一系列疾病的产生。好多人应酬、宴请都会选择在晚上，晚上胃肠道对食物的消化吸收能力比白天时强很多。如果晚上经常吃高热量的食物，容易引起肥胖、失眠、记忆力衰退、早晨睡醒后厌食等症状。宴席上浓重的调味品，经常食用容易使人上火，出现咽痛、口腔溃疡、牙痛、腹胀、便秘等不适。而快餐以油炸食品居多，易加重肠胃负担。虽然应酬是联络感情的催化剂，可是千万不能成为健康的“绊脚石”。这些不科学的生活习惯为胃肠疾病、富贵病提供了滋生的土壤。

有关数据显示，白领人士由于摄入的蛋白质、脂肪和碳水化合物三大营养素不平衡，脂肪肝、肥胖病和高脂血症已成为常见病、多发病。办公族的肠胃病发病率已经达到了近50%，而脂肪肝、高血脂等富贵病的发病率已经达到了16%，比平均水平高出7%～8%，有些城市甚至已经达到25%，平均每四个白领就有一个患有富贵病。这与他们的生活水平相对较高，体力消耗又相对较少有很大关系。

长期饮食不合理，人体摄入的营养不均衡，也会引发缺铁性贫血等疾病。缺铁性贫血的主要症状为皮肤苍白、头晕、怕冷、气短、晕眩发作、情感冷漠、烦躁易怒和注意力降低。而一旦人体内缺铁便会造成血红蛋白的不足从而影响组织供氧的量，当人体遇到大量运动、节食、月经期长等情况时，缺铁性贫血极易导致完全贫血。平时应该多吃一些含铁的食物，比如肉、鱼、家禽、豆类制品以及经过含铁强化处理的谷物和面包等，对预防和治疗缺铁性贫血非常有帮助。

有些白领因为自己无法靠饮食获得营养，而选择靠一些药物去获得。他们常常会选择食用各类的保健品药丸，虽然这些保健药会对身体的不适带来一定的缓解，但是长期食用会对身体带来很大的危害，不利于健康。这种靠服用药物增加体内营养的方法是不可取的，最科学的方法就是要有科学、均衡的饮食习惯。

专家认为，一日三餐应提倡“早上要吃得像个皇上，午饭要吃得像个平民，晚饭要吃得像一个乞丐”，的饮食方式。简单点说就是早餐的营养很重要不能草草解决，午餐时要吃饱不能不吃，晚餐要少吃不能吃太多。早餐至少要有牛奶、面包和水果等，午晚餐要注意蔬菜和粮食的摄入，晚餐要尽量少吃简单点即可。在餐桌上还要学会选择食物，控制高脂肪、高蛋白质的动物性食物摄入，切不可暴饮暴食，饮酒也要适量晚。

专家认为，每个成年人每日膳食的摄入量最好控制在：粮食400～500克，蔬菜、水果300～400克，奶、豆类及其制品200～300克，肉、鱼、蛋100～200克。外加少量调味品，如油、盐、酱、醋、糖等。

（2）电脑综合症

电脑综合症，指的是长期从事电脑操作的人员，因经常操作电脑而使得中枢神经失调，从而引起的一些病症。现在的办公室工作人员基本上每个人都会配置一台电脑，因为电脑与网络的存在使得人与人之间的交流变得方便了许多，很多工作都可以用电脑来实现了。但是长期操作电脑也会存在着很多的隐患。长期操作电脑，很容易出现头痛、失眠、心悸、多汗、厌食、恶心，以及情绪低落、思绪迟钝、容易激怒、视力下降等现象，女性还可能出现月经不调的现象。

长期操作电脑易得“腕管综合症”，“腕管综合症”是因长期操作电脑，敲打键盘、移动鼠标，而使得从手臂通往手指的正中神经，在腕部受压所产生的病症。“腕管综合征”的典型表现为会感到在操作电脑的时候有腰酸背疼和疲惫感觉，而在入睡后，会因为出现“手麻”或手有烧灼痛的感觉而突然醒来。

一旦得了“腕管综合症”，人体的正中神经所“指挥”的三个手指，拇指、食指、中指会首先产生疼痛、麻木的感觉。在患病初期常会有指端的感觉功能出现障碍的现象发生，在入睡数小时后常常会因为手出现麻木或烧灼痛的感觉而致醒，稍微活动手后状况会有一定的缓解。还有一部分病人的手腕关节，如果极度屈曲，60秒钟后手指的异常感觉会加重，这也是“腕管综合症”的一个很重要的诊断标志。

长时间注视电脑易得“干眼症”。何谓“干眼症”？“干眼症”就是指长



期在电脑前工作的人由于长时间注视电脑屏幕而出现的眼睛干涩、视力模糊等现象的病症。调查显示，有1/3的办公室电脑族患有干眼症。

人们正常的眨眼次数为每分钟眨眼20～25次，而当人们长时间注视电脑屏幕时，眼睛的眨眼次数会在无形中有所减少，一般会减少至5～10次。眨眼次数的减少使得眼睛分泌泪液的数目也相应有所减少，而这些泪液是我们眼内不可缺少的润滑剂。如果我们的眼球长时间暴露在空气中，眼内的水分蒸发会过快，易造成眼睛干涩不适。长期如此就容易得干眼症，严重的甚至会损伤眼角膜。另外，电脑的屏幕都是由许多小荧光点组成的，当我们注视电脑屏幕时，为了能够保证看到的事物清晰，我们的眼睛自然会不断地调整焦距。这就使得我们的眼睛长时间处于工作状态，而如果持续的时间过长，眼睛就会过于疲劳。同时，电脑屏幕释放出来的电磁波、紫外线、放射线、红外线等也会对我们的眼睛产生一定的刺激，从而引起眼睛的干涩、疲劳、重影、视力模糊等症状。眼睛发干、发涩、视力下降等症状正是干眼症的早期表现。

眼睛对于我们身体的重要性是不言而喻的，这就要求我们要做好保护眼睛的工作，特别是对于经常使用电脑的人来说更为重要。对于经常用电脑的人来说，应该经常坚持做眼保健操，一般情况下，每持续使用电脑一小时左右就应该站起来活动活动肢体、闭目休息或远眺几分钟。也要调整好电脑显示器和办公椅间的相对高度，同时搁上荧屏护目板，使得电脑对人体的伤害有所减少。还应该注意日常的饮食，适当补充维生素A、B族维生素含量较多的食物，如胡萝卜、牛肉干、蔬菜和豆类等。

（3）慢性疲劳综合症

你有过感觉浑身没有半点力气、打不起精神、肌肉酸痛、浑身散了架似的、什么也不想做的症状吗？你知道你怎么了吗？是感冒吧，你常常会这样想。的确，这些症状与感冒的症状真的很相像，但是它不是感冒，它是慢性疲劳综合症。

慢性疲劳综合症是指一个人在极度疲劳作用下导致的一种身心障碍，它的主要特征是人体处于长期疲劳的状态。都市白领是慢性疲劳综合症的高发人群。白领由于平时工作时间过长、脑力劳动强度大、疲劳很容易长期积累，最终罹患慢性疲劳综合症。而此类病人的体内存在着许多异常，如自身免疫系

统、内分泌系统紊乱以及体内某些物质缺乏等。

慢性疲劳综合症是一种身心疾病，患此病的患者首先会在心理上感到自己容易疲劳，做什么事情都不再像以前那么有干劲了，做什么都显得力不从心；接着便会感觉到自己的记忆力也越来越差，注意力也不如以前集中了；慢慢地，患者会变得很爱发脾气，对于很多小事情也变得敏感多疑了。在身体方面，患者会发现自己很容易出现咽炎、发低热、头痛头晕等症状，可是如果上医院进行体检，也不会查出自己的身体存在着问题。

慢性疲劳综合症常常会被人们忽视，他们一般认为身体有疲劳的感觉是免不了的，只要好好休息一下就行了。实际上这种身体上的疲劳感多源于体内的各种功能失调，这些失调如果得不到及时改善，那么肯定要导致更为严重的后果。

任何一种疲劳都需要恢复，尤其是过度的疲劳更是如此。有资料表明，人过30岁以后，体力处于下降趋势，由于身体对疲劳的调节作用差，不能及时消除疲劳，再加上工作时间长、强度大，时间长了，就会使机体的抵抗力和免疫力下降，使某些潜伏在人体重要器官里的慢性疾病急性发作，从而损害健康。为此，医生作了这样的比喻：人体就像“弹簧”，劳累就是“外力”。外力超过弹簧所能承受的限度和作用时间过长时，弹簧会发生永久变形；当劳累超过极限或持续时间过长时，身体这个弹簧就会产生永久变形，导致老化、衰竭、死亡，所以每个人都要小心地保持它的弹性、不要超过它的弹性限度为好。人们之所以会得慢性疲劳综合症，往往是因为人们的体力、精力常常都处于高度紧张状态，再加上经常熬夜休息不足等原因，而使得人体发生头晕、精神紧张、记忆力下降、反应迟钝等症状。因此，合理安排工作和休息时间，适当减压是保持“弹力”的良方。

（4）睡眠障碍综合症

你有过晚上躺在床上怎么也睡不着觉，大脑异常清醒的情况吗？你有过早上怎么也睡不醒，即使你晚上已经睡了8个小时的觉了仍会觉得自己有没睡够的感觉吗？你有过睡觉时怎么也睡不着可是在工作或学习的时间你呼呼大睡的情况吗？如果你有，那么你很有可能得了睡眠障碍综合症。

睡眠障碍综合症是指由于长期用脑过度，生活无规律而产生的失眠、睡眠过多、睡眠异常等影响人们正常睡眠的病症。会导致人体神经系统、内分泌系



统紊乱，继而出现食欲不振、失眠等症状。睡眠障碍综合症大多出现在白领身上，白领人群较容易存在睡眠质量问题。调查显示，七成白领患有程度不等的睡眠障碍。

睡眠障碍包括由于失眠而引起的入睡难、睡眠持续时间少等现象，也包括由于总也睡不够而造成白天过多的睡眠的现象，同时还包括由睡眠异常引起的在错误的时间睡眠、睡眠觉醒节律异常、睡眠中存在异常行为等现象。

失眠已成为神经科门诊的第二大疾病。白领人群由于长期过度用脑，致使神经长期处于紧张状态，脑内释放的兴奋物质过多，导致神经系统超负荷工作，使大脑的兴奋状态难以得到正常的修复和抑制，因而易患失眠。还有不少人有深夜工作的习惯，甚至为了赶写文件或稿件而通宵达旦。他们一般晚上睡得比较晚，因工作关系又要早起床，中午又没有时间午睡。睡眠没有规律，睡眠的觉醒节律经常被打破，生物钟紊乱，长年饱受失眠问题的困扰。

爱睡懒觉，也是病。很多人都喜欢睡懒觉，早上总是睡不醒，总觉得自己没有睡饱。出现睡不醒的状况，很多人便会很自然地以为那是由于自己白天工作太紧张、太疲劳，或者晚上睡得太晚的缘故。可是，就算提前了上床睡觉的时间，第二天早上照样还是起不来，整天头昏脑涨的，眼睛也总是睁不开，吃饭也没有胃口。这是因为你已经生病了。

如果出现上述这些情况，千万不要大意，置之不理，最好的办法是去看医生。因为这是一种病态的“懒”，这时候的种种表现与自己平时的表现有很大的区别。这种睡眠障碍症最常见的症状就是白天嗜睡，不分时间、地点犯困，就算是在做自己喜欢的事情时也都会突然哈欠连天，睡眼朦胧。一般出现这种情况时，小睡20分钟左右后便会醒来，精神状况也很正常，但是过上几小时又可能重新发作，出现类似的状况。

（5）咖啡因综合症

你的手边是否正放着一杯浓浓的咖啡呢？你在工作或加班时是不是总需要有咖啡的陪伴，才会觉得自己更加有干劲呢？一旦让你停止喝咖啡，你是否就会觉得自己做什么事情都那么无精打采呢？如果答案是肯定的，那么你就很可能患了咖啡因综合症。

什么是咖啡因综合症呢？咖啡因综合症就是长期喝咖啡的人，对咖啡因产

生一定的依赖性的病症。患了咖啡因综合症的患者除了会对咖啡产生一定的依赖性之外，身体还会出现一些不适，会对身体造成很大的伤害。

目前咖啡因综合症也已经成为“白领综合症”的成员之一。对于白领们来说每天要面对大量的工作，加班自然也成了家常便饭。而很多人在熬夜加班的时候，都会选择喝咖啡来提神。咖啡中所含的咖啡因的确具有很好的提神效果，但这种效果也会因为人的体质不同而有所不同。并且，这种效果是非常短暂的。可是长时间靠喝咖啡提神的方法是不可取的，会对身体造成很大的危害。

一旦开始喝咖啡，你就会发现，自己对咖啡的需求量会逐渐加大，原本的咖啡量已经不能再对你起到原有的提神效果，你需要更多的咖啡才会起到你所要的效果。这样一来，对咖啡的依赖性也越来越大。随着咖啡越喝越多，身体便会相应出现一些症状，比如胃开始难受、反酸、恶心，眼前的东西和事物也都显得不正常了，都像是在梦境中一样。更麻烦的是，咖啡喝多了，还会有心悸、耳鸣、手心冒汗的情况，心情也会莫名地兴奋，根本无法平静下来，你的工作思路与想法也被扰乱了，久而久之，很多工作就会被耽误了。你的生活也越来越离不开咖啡。长期下去，你的生活与健康都会受到很大的影响。

长期喝大量的咖啡会使我们体内的代谢速度加快，同时也能消耗我们体内的维生素B群。我们知道，这些维生素B群与神经、肌肉的协调有关，一旦我们体内的维生素B群缺乏，我们就比较容易感到疲倦。长期喝咖啡成瘾只能使我们的身体进入一个恶性循环的状态中。

要想改变被咖啡套牢的局面，只能控制咖啡的摄入量。你可以将手边的咖啡换成一些低咖啡因的饮料或茶之类的饮品。咖啡的摄入量不应过多，一般每天最多2～3杯即可。喝完咖啡后，如果觉得自己的胃肠有些不适，可吃些其他食物，帮助肠胃吸收那些刺激性的酸性物质。如果想减轻咖啡因对身体所产生的副作用，在喝完咖啡后，就要马上喝水，因为水可以加速咖啡因从体内排出。如果在工作的时候需要提神，尽可能不要选择咖啡，可以选择一些干果或低脂酸奶，这些高蛋白的零食具有很好的提神醒脑的作用。

经常熬夜的人更应该注意给身体补充足够的营养，所以，平时应该多吃一些富含维生素的蔬菜和水果，特别是一些富含B族维生素的蔬菜，如菠菜、西兰花等。



小贴士：熬夜时不宜多吃甜食。甜食内的糖量高，可以产生高热量，在一定程度上可以让我们产生兴奋感，会有一定的提神效果。但是长期大量吃甜食也会消耗我们体内的维生素B群，对我们的健康不利，同时，也会引起肥胖。

（6）伏案综合症

伏案综合症也可以看作是“坐出来的病”，是指由于长期伏案，久坐不动而造成的对机体有所伤害的病症。长期伏案工作的办公室人员，由于长时间的工作，往往会长时间保持相同的姿势，经常低头或者曲背工作，使得颈、背、腰软组织慢性损伤，失去弹性的软组织不能承受这种高应力（低头、曲背等），从而使脊椎出现椎间盘突出等问题。腰、背、肩、颈酸痛易得颈椎病、腰椎病。

人们在进行长时间的低头动作时，会使得颈椎长时间处于屈曲位，而颈椎的第5、6节此时受应力最大，再加上颈部肌肉也处于紧张状态，颈后部肌肉和韧带最易受牵拉劳损，椎体前缘因间隙变窄相互磨损、增生，会刺激附近神经原引起肌体的疼痛。这是长时间保持同一个坐姿，肌肉没有机会伸缩所致。因此不论坐得歪斜或笔直，长久下来都会腰酸背痛。而当人体的颈椎间盘突出时，会刺激压迫血管，从而造成大脑供血不足，可能引起头晕、恶心等症状。

很多办公室工作人员的坐姿不正确，老是驼背、低头、歪斜等。比如人们在用电话时会反射性地将相应的肩膀耸起来，并且通常总是用自己最习惯的一侧接听电话，常常会因为接电话时间过长而致使肩膀产生酸疼感。长期不正确的坐姿会使腰部肌肉、腰椎间盘与韧带组织长期处于牵拉状态，造成慢性损伤，并由此产生腰部疼痛，时轻时重，有时候疼起来连弯腰都受不了。办公室工作人员最容易“坐不正、站不直”，由于坐着工作的时间长，不可能时刻保持腰部的挺立。而有些人下班回家后会躺在沙发上或床上看电视，其腰部长期后凸没有支撑，腰椎间盘弹性减低，结构松弛，也最容易导致腰椎间盘突出。

长时间坐着也会坐出病来。白领整天坐在电脑前，时日久了就很容易对身体造成一定的伤害，比如会发胖，腰部、腹部、臀部很容易积聚许多肥肉，消化功能也容易受到影响，总觉得肚子跟充了气似的，还会经常便秘，食欲特别差等。

在工作的时候尽可能不要保持单一的姿势，比如接电话的时候应该尽量用两侧交换接电话而不要只用一侧。对于易产生疲劳的部位多进行一些热敷和按摩，以放松紧张的颈肩肌群。要学会让自己主动动起来，比如上厕所的时候去别的楼层上厕所，站着接电话，或是在办公室里绕几个圈……自己给自己创造活动的机会，以使身体经常处于运动状态中。

同时尽可能让自己的生活习惯变得更加合理。比如，避免穿过于束身的衣服，以免挤压肠胃并导致胀气。学会调整用餐习惯，以少量多次的方式进食，以促进消化。不要边吃东西时边说话，那会让你不知不觉吞下大量的气体，从而产生腹胀的现象。

预防伏案综合症，有效的防范措施就是增加活动的机会，让你和你的办公室一起动起来。对于那些让你无法摆脱的疼痛，其实只要稍微改变一下自己的生活方式，还有办公室的陈设，就能帮你舒缓这些疼痛。

让你的办公室自己变得动起来，可以将工作间设计成能使人经常改变体位的状态，员工就可避免长期采用一种姿势工作。你也可以自己调节一下椅子和键盘的高度。正确的高度应是：当你坐在椅子上敲击键盘时，肘部和键盘的连线应与地面平行；过高或过低都会给身体带来额外的负担。

让自己也动起来，工作期间也应该适当地活动一下，不要一直保持同一个姿势工作，一般工作半个小时就应该适当抬抬头，活动活动脖子，经常做些肩部和颈部的活动，拉伸和增强该处的肌肉。每工作一两个小时，最好站起来休息一下，站起来伸伸脖子，做几下扩胸运动，望望窗外，呼吸新鲜空气，或者到室外散散步，都有助于减轻肌肉的疲劳。多做运动是克服伏案综合症最有效的办法，每次的运动量不需要太大，散散步、举举哑铃以及轻微的带氧运动，重要的是你得动起来，并且持之以恒。

（7）假期综合症

休假或节假日放假对于平日里忙于工作的白领来说是一件很好的事情，可以充分利用假期的时间放松休息一下，让自己一直处于工作状态的紧张情绪得到很好的舒缓，可是，假期也使得很多人的身体出现了状况。在假日后上班的头几天里，许多白领的身体健康频频报警，比如注意力很难集中，工作效率也很低下，亚健康人数增多，甚至有的人旧病复发。



为什么会出现这种情况呢？归根结底是由于他们对假期的时间利用不合理、不科学所致。白领人群平日里很少有休息的时间，整天忙于工作，突然有了休息的时间，他们的神经就会过于放松，常常会利用假期的时间和自己的朋友通宵打麻将或者聚会；要么就是过度“抓紧时间休息”，赖在家里面拿十几个小时用来补睡眠；要么就把旅游行程安排得满满当当，使得身体在旅行的过程中过于劳累而出现一些病症。

面对假日休息时间，应该合理安排自己的作息，使这些时间能够很好的为自己所用。假日期间尽量保证晚上十时上床睡觉的好习惯。逢年过节，亲朋好友相见，除了互相道一声祝福，喝酒也是难免的，但是酒量一定要适中，尤其是患有高血压、脂肪肝、高血脂的人最好不要喝酒，痛风患者还要戒酒。对于旅行爱好者，在安排旅程时，应该合理安排，不要让自己总是处于疲于奔命的状态，最好能够给自己留出一天时间做好工作前的休整。

（8）时间综合症

时间综合症是指人们对时间的反应过于关注而产生的情绪波动、生理变化现象。时下，处在“快节奏”环境里的白领们，总感到时间越来越不够用，对事业的过度专注以及巨大的工作压力使人们对紧迫的时间感到焦躁不安、紧张过度，这样会引发心率加快、血压升高、呼吸急促等症状。他们做任何事情都会过分地关注时间，哪怕是在逛街购物，都会不自觉地看手表，要尽快结束。一旦闲下来就会神情恍惚，感到无所事事。

有关研究提示，“时间综合症”患者强迫自己处于快节奏的生活中，容易使中枢神经和植物神经系统功能失调，出现神经性头痛、神经性呕吐、神经性厌食等症状。长期处在快节奏的环境中，还会引起情绪波动，引发心率加快、血压升高、呼吸急促。

预防“时间综合症”，关键是要改善经常处于高度神经紧张和心情焦虑的状态，客观地对待紧张的工作压力，合理地安排好自己的工作和生活，什么时候该紧张忙碌，什么时候该放松休闲都要有一个安排，要学会“忙中偷闲”地休息，不被压力压垮。心理压力过大时，要适当改变自己的思维方式、行为方式，及时调整心态，做到“处变不惊”。

（9）交流障碍综合症

现代白领承受的工作压力过大，人际交往出现了很大的障碍，这样长此以往，会使他们的身心都产生一些病变。现代白领承受的心理压力大，处于决策层的人需要承担开拓的风险；处于职能层的人需要领悟上司的意图去实现下达的指标；同时，所有人都要承担激烈竞争带来的巨大压力。人际交往也变得越来越复杂，使人疲于应对。他们总是会忍不住去想自己的表现是否让上司满意、同事间是否相互挤兑，原本已经超负荷运作的心理很难去承受。

特别对于刚刚走出大学校门，正式接触社会的学生来说，与人交流存在着很大的障碍。一些原本在学校里很聪明、很阳光、很有能力的人，一旦开始工作后，因为与别人交流困难而变得越来越封闭、越来越孤独了。“与人交往也是一门学问”这话一点也不假，人不是一个孤立的个体，而是作为一个社会人而存在的，要想在社会中生存就必须学会与人交往。而有的人一旦与人交往出现不快，便会逐渐对别人对自己失去了信心，慢慢地把自己包裹在自己的世界中，不愿意去和别人接触，原本的自信也变成了自卑，他们会越来越怀疑自己的能力，从而失去了在工作中的积极性。长期下去，很容易得抑郁症。

抑郁症最突出的症状是情绪低落。主要表现有如下几点：对日常活动和娱乐的兴趣明显减退，体验不到乐趣和愉快；对前途悲观失望，认为工作和事业已到了无法挽回的地步；精神疲惫，精力明显不足，打不起精神；对生活和事业缺乏动力和热情，似乎什么都不想做，也不想动；自我评价下降，常常自卑、自责、内疚，认为自己是无用的人，看不到自己的优点与长处；感到生命缺乏意义与价值，认为活着已没有任何意义，常认为活着不如死了好；遇事老往坏处想，甚至企图自杀，但在具体实施上，则又显得顾虑重重。除了精神症状以外，不少患者多伴有失眠、头痛、头昏、眼花、耳鸣等躯体症状。

由于害怕复杂的人际关系而逃避、排斥与人交流，不但不能解决问题，反而会让自己的处境变得更加糟糕。事实上，时刻保持与身边人的良好交流，才是拥有好的人际关系的前提。

建议那些不愿意与别人交流的人能够主动调整与同事间的关系，可以加强沟通，让他们更加了解自己，而不是自闭起来。很多时候，误会和谣言往往源自于不了解。在工作之余，主动邀请同学朋友小聚、出游。卸下没有必要的防



范心理，和大家坦诚相对。

（10）办公室综合症

白领经常待在办公室里，酷暑不被太阳晒，严冬不被寒风吹，上楼乘电梯，出门坐汽车……封闭的办公环境直接导致两成白领几乎从来不做任何形式的体育锻炼；超过1/3的白领有了病也不看。办公室综合症是指长时间待在办公室内的人，持续进行脑力劳动，特别是电脑应用的日益广泛，长时间面对电脑屏幕，而产生视觉疲劳，导致视觉紧张的病症。

白天，人们平均有90%以上的时间待在办公室里，办公室大多空间有限，往往是在密不通风的建筑内。满屋的电脑、复印机都在不停地工作，办公室空气中混杂着各种细菌与病毒，容易侵入人体，造成疾病的传播与流行。

电脑等办公设备还会危害人的呼吸系统。研究指出，办公室的电脑、激光打印机、传真机和复印机等会释放有害人体健康的臭氧气体，造成某些人呼吸困难，对于那些患哮喘病和过敏症患者来说，危害更大。致病源来自四面八方，包括空调通风管线内的细菌、复印机飘出的粉尘、人体呼出的二氧化碳和墙面油漆溢散的甲醛，都可能是侵害办公室人员健康的元凶，另外，较长时间待在臭氧气体浓度较高的地方，还会导致肺部发生病变。通常，办公室内一般灯光明亮，长时间待在太亮的灯光下还会扰乱人体的生物钟，造成心理节律失调，精神不振。固定的坐势还会引起腰肌劳损、骨质增生、颈椎病等。

办公室综合症使得人们会在办公室经常感到头痛、疲倦甚至恶心、情绪起伏大等状况。通常身体的某个部位会疼痛，或是疲劳、睡不着、吃不下、体重下降等。进一步发展，会导致患者没有心情进行日常活动，无法集中精神做事。严重的话，还会导致患者脾气暴躁、坐立不安。

医学专家提议，经常和复印机打交道的人，要注意把复印机放置在通风较好的房间，必要时还应安装排气扇或通风道，每次操作完毕后，应认真清洗手上的油污。从事电脑工作的人，可在操作室内安装一台空气负离子发生器，在饮食上宜多补充蛋白质、维生素和磷脂类食品，以增加抗辐射能力。久坐办公室的人要注意劳逸结合，例如每隔两三个小时便离开座位稍作休息，伸伸腰、弯弯腿，放松放松。平时要尽量把办公室的通风口打开，让空气流通，使大脑保持清醒。改善疲劳可采用视觉放松法，以一个舒服的姿势坐着，闭上双

眼。然后平稳、深沉地呼吸，放松肌肉：缓慢地呼吸，数四下，憋住气；再数四下，缓缓地吐气。与此同时，在脑海中描绘一幅舒适的画面，自己生活在其中，使自己感到轻松。

2．如何预防白领综合症

时下，在都市生活的白领一族都不同程度地经受着各种综合症的困扰，包括亚健康综合症、熬夜综合症、周末综合症等。其中，绝大部分人会经常出现疲劳、失眠、抑郁、食欲不振等症状，身心俱疲。

医学专家指出：白领综合症对人体健康的危害往往表现在心理和生理两个方面。一般来说，防范的措施除了从改变态度、激发动机等心理纠正办法外，还可以参加一些运动，这对预防和治疗白领综合症很有益处。

预防白领综合症的措施：

（1）饮食调整

少吃容易导致人体疲劳、增加压力的酸性食物，如甜食和肉类。多吃碱性食物，如各种蔬菜和水果、香菇、豆类，含钾、钠、钙、镁的食物等。

（2）适度休息

应该保持适度的休息，减少人体因为休息不足而产生的疲劳感。同时，适度的休息还可以使人们充满精力。

（3）保持愉悦的心情

尽量使自己的心情处于愉悦的状态，学会控制自己的情绪，不要因为一些很小的事情而大发脾气。一份好的心情，有利于身心健康。

（4）经常泡热水澡

能经常泡热水澡，并能够按摩双手、双脚，从而促进体内的血液循环。

（5）减少压力

面对生活、工作上的压力，要学会自我减压，学会自己放松。巨大的压力不利于身心健康。

（6）走出户外

能够在工作之余抽出时间，远离城市的喧嚣，去户外走走。爬爬山，踏踏青，寻寻绿，开阔一下自己的视野，放松眼睛，放飞心情。



（7）腹式深呼吸

平时我们大多时间都采用胸部呼吸方式进行呼吸。也可以试着采用腹部深呼吸方式，放松自己的身心，为我们的机体提供充足的氧气。

（8）经常伸懒腰

经常能够伸伸懒腰，使自己的身体反复地伸展，能够活动脊椎，活跃腰椎神经。

（9）散步

坚持每天都能抽出一定的时间去散散步，散步非常有利于舒缓人体的神经，同时也是调整心情的好办法。

（10）长期跑步

长期坚持跑步，可以强有力地促进新陈代谢，消耗能量，使体内糖分大量分解，减少脂肪存积，从而控制体重，尤其是对体重不足、体质较虚弱者，又可增进食欲，改善消化吸收，对增强神经系统功能，调整大脑皮层的兴奋与抑制过程，消除脑力劳动的疲劳，预防神经衰弱和动脉硬化，改善血液循环也有良好的作用。

都市人生活节奏加快极易滋生浮躁情绪，在社会竞争日益激烈的今天，白领人群为了生存、发展而拼命工作，必然会导致身心透支，造成诸多的“综合症”。事实上，这种状况不仅在我国出现，在美国、日本等发达国家同样如此。“综合症”的出现不仅是白领阶层的个人问题，更是一个社会问题，其根源之一在于社会就业机制不完善。目前，找工作难是一个突出的社会问题。白领阶层为了保住现有的工作，不得不参与竞争，或者为了找到一份更好的工作而付出更多的体力和精力。

消除“综合症”是一项系统工程，需要靠社会各方面的努力，比如建立健全就业保障体系以及心理治疗体系。这样一来，不仅可以为白领阶层提供更多的就业机会，还可以提供更多、更合适的心理减压方式。

人在社会上生存和发展，有压力是正常的，因为有压力才有动力。从容应对压力的关键是要找到支撑点。首先，对自我的认识和定位要合理。必须清楚地知道自己适合做什么，追求的是什么，以便达到自我追求与外界发展的和谐。其次，培养良好的生活和思考习惯。人不能把握外在的东西，只能把握自

我，遇到挫折要及时从思想上进行自我调整。注意劳逸结合，要懂得找时间静下心来做自己喜欢的事情，比如运动、听音乐等。再次，积极寻求社会支持。亲情和友情是每个人必不可少的心理寄托。只有拥有了亲情和友情，人才能有安全感。

白领人士在努力工作的同时，也应该多抽出时间安排一些有利于增进健康、心智和学识的活动，这些活动既有助于增长见识，也能愉悦身心。

二、红色警报长鸣！全力挽救我们的免疫系统！

（一）复发性口腔溃疡不容忽视！

1．复发性口腔溃疡与免疫系统有关吗？

口腔溃疡是人群中很常见的多发病，任何年龄均有发病，但青壮年多见。口腔溃疡就是人们俗称的“口疮”，是口腔黏膜疾病中常见的溃疡性损害疾病，症状为在口腔唇、舌、颊、龈黏膜出现圆形或椭圆形溃疡，溃疡的周围会出现红肿的现象，发作时疼痛剧烈，灼痛难忍。

有些人总是很容易得口腔溃疡，有时口腔内会出现多处溃疡，并且会反复发作。口腔溃疡反反复复的发作，医学上称其为“复发性口腔溃疡”。复发性口腔溃疡一年四季均可发生，在口腔黏膜的任何部位都会出现，在口腔中的唇、舌、颊、龈部位较多见，青少年一般比较易得，并且女性的发病率比男性高。复发性口腔溃疡的复发时间的长短与口腔溃疡病史的长短有密切关系，病史短，则复发周期长，一般为几个月或一年发病一次；病史长，则复发周期就短，一般为一个月发病一次，甚至还会旧病未结束时就会出现新的，新旧病变交替出现。一般情况下得了口腔溃疡10天左右便可自愈，并且不会留下疤痕。中医学认为口腔溃疡是由于情志不遂，素体虚弱，外感六淫之邪致使肝失条达、脾失健运、肝郁气滞，郁热化火、虚火上炎熏蒸于口而患病，长期的反复发作将直接影响患者整个机体的免疫功能，引起代谢紊乱，出现口臭、慢性咽炎、便秘、头痛、头晕、恶心、乏力、精力不集中、失眠、烦躁、发热、淋巴结肿大等全身症状，严重影响患者的工作、生活，甚至造成恶变或癌变。避免诱发因素，溃疡不再复发。复发性口腔溃疡一般分为复发性轻型口腔溃疡、复



发性口炎性口腔溃疡、复发性坏死性黏膜腺周围炎三种类型。

2.复发性口腔溃疡的发病原因是什么？

复发性口腔溃疡是口腔黏膜病中最常见、易反复发作、病因不明的疾病。复发性口腔溃疡的发病原因十分复杂，如与营养失衡、睡眠不足、过度疲劳、大喜大悲、精神紧张、工作压力大、辛辣刺激性食物等因素有关，这样造成免疫力低下，容易使口腔溃疡复发，具有明显的个体差异。

首先，复发性口腔溃疡与免疫力有着很密切的关系。机体伴随着一种或多种因素的活跃、交替、重叠，就会出现机体免疫力下降、免疫功能紊乱，也就造成了口腔溃疡的频繁发作。有的患者表现为免疫缺陷，有的患者则表现为自身免疫反应，也就是由于各种因素，使人体正常的免疫系统对自身组织抗原产生免疫反应，引起组织的破坏而发病。研究人员通过实验证明复发性口腔溃疡患者细胞免疫功能受到了抑制,免疫调节处于失衡状态,不能实现正常的免疫调节,是一种自身免疫性疾病。当身体免疫系统异常时，原发性病毒在人体感染后即存在体内，藏在表皮下的血管中，并在细胞核中繁殖。一些存在于口腔内部的病毒或细菌会特别活跃，会导致溃疡的明显恶化。

其次，与遗传有关系，在临床中，复发性口腔溃疡的发病，有明显的家族遗传倾向，疾病的遗传是指有亲缘关系的亲代与子代之间的疾病传播，通常与染色体有关。我们常常看到，父母一方或双方若患有复发性口腔溃疡，那么，他们的子女就比一般人更容易患病。目前国内外的研究已经发现口腔溃疡是会遗传的。国外专家对某些家系的疾病调查报告结果显示：父母为复发性口腔溃疡者，其子女90%患口腔溃疡；而父母无口腔溃疡者，子女只有20%患口腔溃疡。国内对家族系谱的调查发现：父母患病的，其子女62.1%患口腔溃疡；父母有一方患口腔溃疡的，其子女43.2%患病；父母均无口腔溃疡的，其子女只有22.8%患口腔溃疡。由此可见，口腔溃疡的发生肯定与亲代有关。然而要真正确认复发性口腔溃疡是一种遗传病，那还得等找到致病基因。

再次，复发性口腔溃疡的发生受荷尔蒙变化的影响，如女性经期前期，口腔溃疡会有恶化情形，过度的精神紧张可诱发复发性口腔溃疡。研究表明,女性月经前血清孕酮含量偏低便会引发复发性口腔溃疡。更年期妇女也有病例增多现象，但怀孕期妇女则发病率较低，这些现象都显示溃疡的发生受荷尔蒙

变化影响；复发性口腔溃疡受人体微循环障碍影响所致，据大量研究发现，口腔黏膜损伤始于局部微循环的障碍，毛细血管扩张，血液黏度增强，血流速度减慢，微循环中的白细胞增多，从而导致溃疡的发生；复发性口腔溃疡也与微量元素缺乏有关，研究性检测证明，人体血清内铁、锌、铜、钙、锰、硒等微量元素的缺乏，可发生复发性口腔溃疡。尤其是缺铁可导致免疫活性细胞的不平衡和免疫功能缺陷，以致全身及局部免疫调节紊乱，口腔上皮变薄，局部坏死，溃疡形成；同时复发性口腔溃疡的发作，常常还与一些疾病或症状有关，比如消化系统疾病：胃溃疡、十二指肠溃疡、慢性或迁延性肝炎、结肠炎等，另外贫血、偏食、消化不良、腹泻、发热、睡眠不足、过度疲劳、精神紧张、工作压力大等因素也会引起复发性口腔溃疡疾病的频繁发作。专家认为，现代人生活紧张，精神压力大，使口腔溃疡成为一种因生活形态导致的“文明病”。临床观察发现，口腔溃疡患者有许多是在过度疲劳后发病的。因为身体的疲劳、精神不佳等都可导致人体内环境失衡，会激活潜伏在体内的病毒，导致溃疡发生 。

3.复发性口腔溃疡应该如何防治

复发性口腔溃疡的致病原因可能是多方面的，预防和治疗也应该照顾到各个方面。治疗复发性口腔溃疡的主要原则是消除致病诱因，增进机体健康，减轻局部症状，促进溃疡愈合。临床上治疗口腔溃疡的方法及所用药物虽然较多，但还没有找到特别有效的药物，基本上都是对症治疗，目的主要是减轻疼痛或减少复发次数，但不能完全控制复发，所以预防本病尤为重要。

（1）治疗

首先应进行心理调节，复发性口腔溃疡与患者的精神因素有很大的关系，复发性口腔溃疡的防治应该去除患者有害的精神因素。因为情绪因素最易影响植物神经系统，导致消化系统功能紊乱和营养障碍从而引发复发性口腔溃疡。情绪不良的人应善于自解烦恼，宽容自慰，与人和睦共处，生活乐观，精神畅快，脏腑才能调达防病。

局部护理，口腔是全身细菌窝藏最多之处，治疗口腔溃疡有双重目的：一方面要消灭那些感染口腔溃疡的细菌，一方面要保护伤口。通过一些简单的治疗措施可以很有效地治疗口腔溃疡。治疗复发性口腔溃疡的药物主要有消炎、止痛，促进愈合的作用。当口腔溃疡发生时，局部可用消炎剂药膜：用中药散



剂、冰硼散、养阴生肌散等涂患处，每日3次；用金霉素药膜、洗必泰药膜贴患处，每日2次；用2%的洗必泰漱口液，或复方硼砂漱口液等含漱，每日3～5次；每次10毫升，含5~10分钟后吐弃。再用口腔溃疡消炎薄膜，剪成溃疡面大小，贴于溃疡面上，待其自然化解。可用于治疗口腔溃疡的止痛剂，10%普鲁卡因或2%利多卡因于溃疡周围注射。或用0.5%达克罗宁溶液少许，以棉签蘸取后涂于溃疡面上，有局部止痛作用。也可用珠黄散加青黛散混合后的粉剂涂于溃疡面，可收敛止痛，有助于愈合。金霉素眼膏少许，涂于溃疡面，也有止痛、促进溃疡面愈合的疗效。可以加1茶匙氯酸钾于1杯水中，用此溶液漱口，一天数次，可治疗口腔溃疡，但不要吞入。

同时还应该注意避免类似咖啡、辛辣调味料、柳橙类水果、富含精氨酸的核果尤其是胡桃、巧克力及草莓等食物，防止刺激口腔溃疡。

（2）全身疗法

在发病较重情况下可考虑全身治疗：在溃疡发作时，维生素C、B_1、B_6联合应用。补充维生素B_1、B_2、B_6及维生素C，可提高机体的自愈能力。也可以在医师指导下辨证施治服用中药，可服用调整免疫功能的药物如人参、黄芪、冬虫夏草、云芝、六味地黄丸、补中益气丸等，提高免疫功能，可以减少复发。脾胃炽热型治法宜清脾胃热，引火下行，方用黄连解毒汤（黄连、黄芩、黄柏、栀子）加减；消化不良加白术、枳壳；疼痛明显加金银花。阴虚火旺型治法宜滋阴降火，引火归元，方用知柏地黄丸加减，有湿热时加茵陈、六一散；脾虚者加白术、陈皮。脾胃虚损型治法宜健脾益胃，消食化滞，方用参苓白术散加减。消化不良时用枳壳、神曲、炒麦芽。有热象口臭明显者可加黄连；胃阴不足者加石斛。

每天吃酸酪乳。坚持每天吃4汤匙的原味酸酪乳，可有效预防口腔溃疡。酸酪乳中所含的良性菌进入口腔后，与那些有害的细菌作战，便可控制口腔溃疡的反复发作。避免食用会引起溃疡的食物，应该尽量避免食用一些易诱发口腔溃疡的食物，如口香糖、香烟、咖啡、过烫的食物等。多吃洋葱和生菜，平时应该多吃一些洋葱生菜沙拉。洋葱含硫成分，有预防和治疗口腔溃疡的功效。注意口腔卫生，口腔卫生直接影响口腔溃疡的发生，平时应该多注意口腔内的卫生状况，还要避免损伤口腔黏膜，常用淡盐水漱口。避免过度疲劳，应

该保证充足的睡眠时间，避免因为过度疲劳而引发一系列的疾病。要随时保持心情的舒畅，学会乐观开朗地去对待身边的事物，同时还要注意生活起居规律性和营养均衡性，戒除烟酒，坚持体育锻炼，饮食清淡，少食辛辣、厚味的刺激性食品，多吃蔬菜水果，保持大便通畅，防止便秘。妇女经期前后要注意休息，保持心情愉快，避免过度疲劳，多喝水等等，以减少口疮发生的机会。

得了口腔溃疡不要一概轻视，如有可疑就应及时到医院检查，必要时行病理检查，以明确诊断，再做相应的治疗。切不可粗心大意，延误治疗时机。口腔内经久不愈的溃疡，由于经常受到咀嚼、说话的刺激，日久也有可能会发生癌变。特别是在与牙齿接触的那些部位，如存在着未拔除的残存破损的牙齿，或者安装的假牙制作不合适，其锐利边缘不断刺激，刮破了黏膜，产生溃疡，如不去除刺激因素，溃疡不但不会痊愈，还会日益加重。这种经久不愈的溃疡，也有可能是一种癌前病损，极易癌变。如果你经常罹患口腔溃疡的话，就需要注意上述的问题。

溃疡治疗简方12则

鸡蛋：鸡蛋打入碗内拌成糊状，绿豆适量放陶罐内冷水浸泡10多分钟，放火上煮沸约1.5分钟(不宜久煮)，这时绿豆未熟，取绿豆水冲鸡蛋花饮用，每日早晚各一次，治疗口腔溃疡效果好。

六神丸：取六神丸1支(30粒)碾碎成粉，加2毫升凉开水浸透成稀糊液备用。先清洁患者口腔，然后用细长棉签蘸上六神丸液涂于溃疡面，以餐前1～15分钟用药为佳，每天3次，睡前加用1次。一般用药5分钟即可起到止痛效果。溃疡面较小者1～2天可痊愈，溃疡面较大者5天痊愈。

云南白药：用云南白药外敷口腔溃疡创面，一日2次，一般2～3天痊愈。

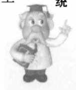
全脂奶粉：选用全脂奶粉，每日2～3次，每次1汤匙，加少许白糖，开水冲服，晚间休息前冲服效果更佳。一般2天溃疡症状即可消失。

西瓜：西瓜半个，挖出西瓜瓤，挤取汁液，瓜汁含于口中，约2～3分钟后咽下，再含新瓜汁，反复数次。

维生素C：将维生素C药片1～2片压碎，撒于溃疡面上，闭口片刻，每日2次。

六味地黄丸：口服六味地黄丸，每日2～3次，每次6～8克。

浓茶：我国明代药典《本草纲目》称“茶苦而寒，最能降火……火降则上



清矣”，据研究，茶含单宁，具有收敛作用，浓茶漱口可促使口腔溃疡愈合。

庆大霉素：用消毒棉签蘸取庆大霉素4万单位2毫升注射液轻涂口腔内溃疡面，数分钟后再涂一次，每日4次，即三餐后和睡前，漱口后涂上药液，一般2～3日即愈合。

西红柿：西红柿汁含口中，每次含数分钟，一日多次。

柿霜：从柿饼上取柿霜，用开水冲服或加入粥中服用。

芭蕉叶：采鲜芭蕉叶适量，将其用火烤热贴敷于口腔溃疡处，每日2～3次。

综上所述，口腔溃疡患者应注意口腔卫生，保持心情愉快，避免劳累，多喝水，多吃新鲜蔬菜、水果等补充维生素，有消化系统疾病者饮食宜清淡，易消化，不要食辛、辣刺激性食物。

（3）预防

对口腔溃疡的治疗方法虽然很多，但基本上都是对症治疗，目的主要是减轻疼痛或减少复发次数，很难完全控制复发，口腔溃疡在很大程度上与个人身体素质有关，因此，要想完全避免其发生，可能性不大，但如果尽量避免诱发因素，仍可降低发生率。所以对本病预防尤为重要。在生活中应注意以下几个方面：

白塞氏病、口腔黏膜损伤性溃疡、疱疹性口炎、多形性红斑、结核性溃疡、接触性口炎、坏死性龈口炎和癌肿溃疡等疾病临床上也都可表现为口腔溃疡，其中以癌肿溃疡最为危险。在口腔溃疡的恶性肿瘤中，鳞状细胞癌约占90%。

鳞癌可分为舌癌、龈癌、颊癌、口底癌等。在其他癌性肿瘤中，腺癌、恶性黑色素瘤、恶性淋巴瘤、位于腭部的恶性混合瘤也可表现为口腔黏膜的癌肿溃疡。到目前为止，导致口腔癌的原因尚不完全清楚，已知的发病因素有：慢性刺激（锐利的牙尖、不良修复体等对颊、舌黏膜的经常性刺激）；慢性炎性口腔溃疡（如舌的慢性溃疡、软腭的慢性口腔溃疡等长期不愈，易导致癌变）。这些均可表现为癌肿溃疡，常见于唇、舌部、表现为边缘不规则的深溃疡，边缘坚韧、凸出，周围有浸润。无论其中哪一种表现为口腔溃疡的疾病，都不容忽视，必须早期发现、早期治疗为好。

（二）警惕！传说中的“缠腰火龙”——带状疱疹

带状疱疹也称作急性带状疱疹，是一种急性疱疹性皮肤病，该病的发生是由水痘带状疱疹病毒所引起的。带状疱疹的患者曾经都感染过水痘病毒，但这些病毒进入身体后并没有立刻使感染者发病，而是潜伏在感染者的体内。这些病毒一般都潜伏在感染者的神经根上，当感染者体内的免疫力下降，或者受到一定的因素的刺激时，病毒便会被激活，并且乘虚而入沿着感染者的神经的走向进行扩张，从而引发感染者的神经发生炎症而发病。当患者发病时，身体的各个部位均有发病的可能性，一般腰部的发病率比较高。腰部的带状疱疹，通常被老百姓们称作“转腰龙”或者“缠腰火龙”。

带状疱疹在无免疫力或免疫力低下的人体（如儿童）中引起原发感染，病原体VZV病毒主要经呼吸道黏膜进入血液形成病毒血症，即水痘。水痘症状消失后，部分患者被感染后成为带病毒者而不发生症状。由于病毒具有亲神经性，感染的病毒以潜伏形式长期存在于脊神经或颅神经的神经细胞中，当人体的免疫力低下或人体在一段时间内过度劳累、身体受到感染、感冒发烧或者生气上火等，病毒可再次生长繁殖，病毒从一个或数个神经节沿相应的周围感觉神经到达皮肤，在神经末梢迅速繁殖并破坏组织、细胞，使之发炎、出血、死亡而发病，引起复发感染，使受侵犯的神经和皮肤产生激烈的炎症。带状疱疹的患者，在临床症状消失后体内会产生抗体，对此病毒终身免疫，但是会有部分患者转为后遗神经痛。带状疱疹一般有单侧性和按神经节段分布的特点，有集中并相互簇拥性的疱疹集中成群出现，同时伴有很强的疼痛感；带状疱疹患者的年龄愈大，神经痛的情况就会越严重。

带状疱疹患者除了会明显感觉到发病部位有疼痛感外，甚至会因疼痛而夜不能眠，患者的皮肤表面会出现很多水疱。带状疱疹发病前期的症状有的是先起疱后痛，这样的病例好诊断。但有些患者是先痛后起疱，这样的病例特别容易误诊，如心前区痛的易当成心肌梗死，头痛的诊为头部肿瘤，右下腹痛的怀疑是胆囊炎，关节痛的以为是关节炎，还有胃部痛的按照胃病治等。带状疱疹患者一般可获得对该病毒的终身免疫。但也有一些患者会反复多次发作。本病原发感染后，病毒就躲进了神经节中，尚无办法清除，也无法预测复发时间，所以无从预防。但已发现复发感染为带状疱疹与机体免疫功能关系密切，如老



年人、局部创伤后、系统红斑狼疮、淋巴瘤、白血病、艾滋病以及长期接受皮肤激素、放射治疗和免疫抑制剂的病人最易感染，且病程长，病情重，后遗神经痛更突出。

发病年龄中老年居多。长期服用类固醇皮质激素或免疫抑制剂者多见。病程一般为半个月左右。好发部位肋间神经及三叉神经可支配的皮肤区域。皮疹特点潮红斑的基础上出现群集的丘疹、水疱，粟粒至绿豆大小，疱液清亮，严重时可呈血性，或坏死溃疡。皮疹单侧分布呈带状为该病的特点。自觉症状为自觉疼痛，剧烈难忍。疼痛可发生在皮疹出现前，表现为感觉过敏，轻触诱发疼痛。疼痛常持续至皮疹完全消退后，有时可持续数月之久。皮疹初起为皮肤发红，随之出现簇集成群的绿豆大小丘疹，1～2天后迅速演变成为水疱，水疱沿神经近端发展排列呈带状，数天后，疱壁松弛，疱液混浊，而后逐渐吸收，干涸。愈后遗留暂时性的红斑或色素沉着。

年幼年长都会发病，以成人多见且症状较重；四季皆能发病，以春秋季和潮湿天居多；人体任何部位都可能出现疱疹，以躯干及面部最常见；发病就伴有疼痛，疱疹结痂后部分患者还会延续疼痛；水疱和皮损多沿某一周围神经分布，排列呈带状发生于身体一侧，不超过躯体中线。出疱疹前三天左右，局部出现瘙痒、灼热、剧烈疼痛；发病部位起初为片状红斑，继而出现集簇性的粟粒至绿豆大小的丘疱疹，迅速变为水疱呈带状排列，由透明变混浊，后干涸结痂；可伴有邻近淋巴肿大，疼痛、全身不适；病程2～4周，部分患者神经剧烈疼痛会延续，转为后遗神经痛。

发病期间，患者会出现多种不适症状，神经疼痛最明显，使人寝食难安，一般医疗机构无特效疗法，加上高额费用，更使人难以承受。如治疗不当或体质虚弱诸多因素所致，会转为“带状疱疹后遗神经痛”，少则年余，多则数年，患者将长期忍受痛苦折磨。一人发病，全家受累，影响生活质量。带状疱疹还有其特殊类型：眼疱疹、耳疱疹、内脏疱疹、疱疹性脑膜炎、无疱疹型带状疱疹等。这些疱疹既有特殊性，又对人体有严重的危害性，有些可致失明、耳聋，甚至死亡。这些病早期极易误诊，医患双方均应重视。

专家提醒：患了带状疱疹的患者要抓紧时间治疗，不要耽误。如果出现反复发作的情况则应该引起重视，要警惕人体内潜在的免疫缺陷性疾病或恶性肿

瘤的可能性，有些连续出现带状疱疹患者，在对身体做过检查后发现患有胰腺癌。患了带状疱疹后要尽早就医，正确治疗，越早越易治愈；反之，则病情加重，疼痛加剧，轻者遗留神经痛，重者会发生意外。一般采取抗病毒药物和给予营养神经的药物，配合理疗，年轻人2～3周，年长者1个月就会痊愈。如果治疗不及时，会留下后遗神经痛，可持续半年到一年。因此早期治疗很关键。

带状疱疹的预防

1．增强体质，提高抗病能力

要预防带状疱疹就必须增强体质，加强抵抗病毒的能力。好的体质离不开运动，平时应该坚持做一些适量的室外运动或参加一些体育运动。特别是老年人，适当的运动很重要。

2．预防感染

感染是诱发带状疱疹的原因之一。应该预防各种疾病的感染，尤其是在春秋季节，应该避免因冷暖交替受寒引起的上呼吸道的感染。此外，口腔、鼻腔的炎症也应该及时的治疗。

3．防止外伤

身体受到外伤，会使抵抗疾病的能力降低，也很容易引发带状疱疹的发生。并且，很多外伤也会引起感染。因此，预防带状疱疹，就要尽量避免身体发生外伤。特别是老年人，更应该加强注意。

4．避免接触有毒物质

一些有毒的物质与身体接触，会对身体造成危害。这些有毒物质会伤害我们的皮肤，而皮肤是我们身体内免疫系统的一个很重要的部分，一旦皮肤受到伤害，我们的免疫力就会降低，健康会受到威胁。所以，预防带状疱疹也要避免接触有毒的物质。

5．增加营养

身体健康，免疫力强，营养很重要。所以，应该在日常的饮食中，注意营养的搭配，如多食豆制品，鱼、蛋、瘦肉等富含蛋白质的食物及新鲜的瓜果蔬菜等。营养的适量摄取会使身体变得健壮，有利于预防发生与带状疱疹有直接或间接关系的各种疾病。

6．注意保暖

要根据气候的变化，及时增减衣服。因为衣服穿得过薄或者过厚都很容易使身体产生疾病。在冬天或者冷暖交替的时候，做好保暖工作很重要。特别是外出的时候，更要注意加衣服，室外与室内温度的差异变化会使身体免疫力下降，易产生疾病。

7．注意劳逸结合

要注意休息，学会给自己减压。避免过度疲劳，劳累过度可使身体的抵抗力下降而易发病。许多疾病的发生都与过度劳累有关，带状疱疹也不例外。所以预防带状疱疹的办法就是注意休息，防止过于劳累。

8．饮食禁忌

除了要注意饮食营养的摄取以外，还要注意一些禁忌。比如，应控制酒、辛辣、油腻上火及海鲜食品，如羊肉、狗肉、鱼、虾、辣椒等食物的过多摄入。而多摄入一些蔬菜、水果，清淡易消化的食物。

（三）谈虎色变？艾滋病！

自从1981年美国报告首例艾滋病以来，目前已有150个以上国家发生此病。至2002年全世界约7000万人感染HIV，死亡2000万人，目前HIV−1感染以非洲、美洲和欧洲为主，亚洲的日本、东南亚（尤其是泰国）、我国的香港、台湾和大陆均有报告，且呈增加趋势。HIV−2感染主要限于西非。我国1985年发现首例AIDS患者以来，到2002年底已报告感染者20560例，包括AIDS患者2639例，死亡1047例，估计实际感染人数超出100万以上，AIDS患者20万，其中现存8万～10万。

1.了解艾滋病

艾滋病是英文AIDS的音译，是人类获得性免疫缺陷综合征的英文缩写。艾滋病是一种世界性、致死性传染性疾病。是由“人类免疫缺陷病毒（HIV）”引起的，它的医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”。免疫缺陷病毒是一种对细胞具有杀伤性的病毒，会对人体的免疫系统进行攻击，尤其对T细胞的伤害最大。它能够侵入到T细胞中，大量增殖，使T细胞被破坏大量死亡，从而导致患者丧失一切免疫功能，致使各种传染病毒乘虚而入对人体造成损害。由于艾滋病患者体内的免疫系统遭到破坏，人体就会很容易受到伤害，即使像小伤口

或普通感冒这些对一个正常人来说是微不足道的感染，也可以致艾滋病人于死地。

艾滋病是1981年发现，1982年正式命名为“获得性免疫缺陷综合征”。引起“人类获得性免疫缺陷综合征”的病毒在1983年被发现。现在广泛使用的名称“人类免疫缺陷病毒”是1996年国际微生物学会及病毒分类学会统一命名的专用名词。

艾滋病是由后天获得的而不是先天具有的疾病，它是由一种人类免疫缺陷病毒引起的传染性疾病。人类免疫缺陷病毒主要存在于艾滋病患者和病毒携带者的精液、血液、唾液、泪液、尿液和乳汁中，主要通过性接触、吸毒、围产期等途径进行传染。照料人类免疫缺陷病毒感染者或艾滋病患者不会被传染。

当人体处于正常状态时，如果有病毒侵袭人体，体内的免疫系统便可以自觉有效地进行抵抗。一旦艾滋病病毒侵入人体体内，便会对人体免疫系统造成损伤，从而使免疫系统减低或者丧失其自身的防护功能。如果良好的人体防御体系被病毒摧毁，各种病毒便会乘机通过人体内的血液及破损的伤口侵入人体内，从而使人体发生病变。艾滋病是一个复杂症状群，这个症状群就是一些自身免疫缺陷所导致的各个系统的机会性感染、肿瘤等症状。

艾滋病的易感人群主要是指男性同性恋者、静脉药物成瘾者、血友病患者、接受输血及其他血制品者、与以上高危人群有性关系者等。

艾滋病虽然很可怕，但艾滋病病毒的传播力并不是很强，它不会通过我们日常的活动来传播，艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，并且具有迅速的变异能力。艾滋病病毒的侵袭力较低、致病力也较弱，在人体免疫功能正常时不能致病，但当人体免疫功能减低时则为这些病毒造成一种感染的条件，使得它们乘机侵袭人体致病。

人体感染人类免疫缺陷病毒后，经过2～10年的潜伏期，可发展成艾滋病。一个艾滋病患者从感染到死亡，一般可有3个发展时期：急性感染期、无症状感染期（潜伏期）和艾滋病发病期。艾滋病患者一般会在两年内死亡。艾滋病初期症状是全身淋巴结肿大，不明原因的持续性发热，夜间盗汗，食欲不振，精神疲乏等。此后，相继出现肝、脾肿大，并发恶性肿瘤，极度消瘦，腹



泻便血，呼吸困难，心力衰竭，中枢神经系统麻痹，最终死亡。

2.艾滋病的预防

艾滋病是一种死亡率非常高的传染病，这种病比较严重，目前还没有完全治愈的药物和方法，但是却可以采取一定的措施进行预防。

（1）洁身自爱

艾滋病主要是通过性接触、血液和母婴三种途径进行传播的。在世界范围内，性接触是艾滋病最主要的传播途径。艾滋病可通过性交的方式在男性之间、男女之间传播。如果性接触者越多，感染艾滋病的危险性就会越大。提倡性自由的生活方式是造成艾滋病传染的主要原因。所以，预防艾滋病应该学会洁身自爱，要有健康的性生活。

（2）避免不必要的输血和注射

一般情况下要避免一些不必要的输血和注射，在需要输血时，首先应该检测血液，要有安全用血的意识。尽量减少输血，如可以使用一些代血浆用品。要使用经过艾滋病病毒抗体检测为阴性的血液和一次性或经过严格消毒的输液器。因为如果输入或注射被艾滋病病毒污染的血液或血液制品也会很容易感染艾滋病。使用被艾滋病病毒污染而又未经消毒的注射器或其他侵入人体的器械也会传播艾滋病病毒。

（3）孕前接受检查

母婴传播也是很重要的艾滋病传播途径。一旦母体感染艾滋病病毒，就很容易将病毒传染给胎儿。有关数据显示，有1／3的感染了艾滋病病毒的妇女会通过妊娠、分娩和哺乳的方式将艾滋病病毒传染给婴幼儿。如果怀疑自己有可能感染了艾滋病病毒的妇女，在怀孕前应该接受相关的检查，接受医务人员的指导和治疗。

（4）性病不容忽视

如果能够及早地治疗并治愈性病就可以减少感染艾滋病的几率。研究发现，性病患者对艾滋病病毒的抵抗力要比一般人差很多，也就是说他们比一般人更容易感染艾滋病。因此，一旦得了性病，应该尽早治疗。

（5）给予艾滋病人关心

预防和控制艾滋病的一个重要的方法就是关心、帮助艾滋病患者及艾滋病

病毒感染者。如果对艾滋病人产生过度的歧视会使患者心理上产生一些不良的想法，这样就很容易造成一些社会的不安定因素。

小贴士：艾滋病的确是一种很可怕的疾病，正是因为它的可怕，使得一些艾滋病病人及艾滋病病毒感染者也成了让人敬而远之的人。事实上与艾滋病病人及艾滋病病毒感染者的日常生活和工作接触并不会感染艾滋病。一般日常性的接触，如握手、拥抱、用餐、共同使用工具等方式都不会感染艾滋病。其实艾滋病病毒感染者也是疾病的受害者，他们也应该得到我们的同情和帮助，我们应该为他们营造一个友善、理解、健康的生活和工作环境，鼓励他们采取积极的生活态度、积极配合医生进行医治。

（四）癌症——冷面杀手

1.癌症是怎样致人于死亡的?

癌症，通常也叫恶性肿瘤，是相对于有的良性肿瘤来说的。肿瘤是指机体在各种致瘤因素作用下，局部组织的细胞异常增生而形成的局部肿块。恶性肿瘤除了会对患者的器官、组织产生挤压和阻塞的作用之外，还对这些器官、组织的结构和功能进行破坏，进而使其坏死、出血、合并感染，最终使得患者因为体内的某些器官的功能衰竭而死亡。

癌症是一种死亡率极高的疾病。通常癌症患者一旦到了癌症晚期，往往就难以治愈，尤其是当癌细胞在患者体内发生了大面积的转移之后，病人的生命就会遭受严重的威胁，甚至不得不去面对死亡。这样看来，癌症就像一个残忍的杀手，令人闻风丧胆，可是癌症究竟是怎样致患者于死地的呢？难道真的是杀人于无形之中吗？下面就让我们一起来看一下以下几个与之相关的因素：

（1）重要脏器的损害

我们知道在我们的体内器官都有其存在的功能及价值，只有它们正常地运作，我们的身体才会保持健康。但是癌症患者体内的恶性肿瘤会对患者的某些脏器进行破坏，使其原本正常的功能丧失，进而对患者的健康产生极大的破坏。如果这些肿瘤生长在或转移至患者体内的一些重要脏器内，则对患者的身体造成的危害性会更大，直至导致患者死亡。比如当患者体内的癌细胞对患者



的大脑进行破坏，尤其是对那些有关呼吸及心跳的中枢神经进行破坏时，就会直接使人死亡。而当患者体内的癌细胞直接破坏血管时，会导致患者体内的血管破裂，也会导致患者死亡。

（2）合并感染

癌细胞对我们身体的侵害并没有停止过，它们一直在寻找着机会，一旦我们体内的免疫力低下时，身体对癌细胞的抵御能力就会过低，这样一来就很容易患癌症。通常癌症患者的免疫力都很低下，因此癌症患者发生一系列感染性并发症的几率要比正常人大得多。

而对癌症患者进行一系列的化疗、放疗之后，患者体内的骨髓造血机能会受到一定程度的抑制，体内白细胞的数量也会显著减少，在这样的情况下患者更容易受到感染，这样一来，会使患者的病情更加严重，而原本不会对患者产生危害的一些微生物，也有可能会对患者产生一些危害。病人也有可能会直接因感染而死亡。

（3）营养供应不足

营养是我们体内所必需的物质，如果我们体内的营养供应不足就会影响我们的身体健康。而癌症患者体内存在的癌细胞生长速度很快，这必然会消耗患者体内大量的营养物质与能量，而这些营养物质及能量的来源就是患者所进食的食物。可是有很多的癌症患者在患病后通常都会食欲减退，不想吃饭，或者对某些食物产生厌恶感。这样一来，便会使得病人摄取的营养物质不够或不均衡，体内所需的能量供应不足，甚至会引发诸如营养不良等症状。长期如此，患者体内的一些系统会因缺乏能量而无法正常的工作，这就会导致一些癌症病人因为某些系统功能的衰竭而死亡。

（4）过度治疗

“过度治疗”问题，对于贫穷落后地区我们可以用技术水平低等来解释。但对于发达地区的大城市来讲，不论是技术还是医疗保障机制都达到了相当高的水平，特别是技术，世界上最庞大的患者人群在中国，每一个医生都有充足的机会接触到大量的病例。拿上海市的手术医生来说，人均手术量肯定是全球最高的。放疗、化疗的情况也差不多，国际最新的技术成果总是第一时间在上海得到应用，所以上海地区的肿瘤治疗水平偏低不能用技术来说明。恰恰相

反，发达地区呈现的是另外一种状况，即“过度治疗”。因为观念、利益等原因，轮番的“轰炸”，必然让患者吃不消。某省肿瘤医院的化疗科主任在应酬席上，明确告诉在座诸友，他的病人中，有约九成是死于化疗过度。所以，目前治疗肿瘤的关键，不是上一些大型的诊断和治疗设备，而是改变思路，真正从“以人为本”的角度出发去做事，贯彻医学之父希波克拉底的“不伤害”原则。另外需要说明的是中医中药并不都是温和的治疗手段，有的中医喜欢用峻猛之剂，从我们多年的实践来看，并不足取。

目前有很多肿瘤患者出现“过度诊断、过度医疗”，导致“很多病都是治出来的”。

权威专家提供的数据显示，目前我国有80%的癌症晚期患者在有意或被迫接受着超过疾病治疗需要的“过度治疗”，最终仍然痛苦地走完了人生最后一程。全球肿瘤患者也有1/3死于不合理治疗。因为“过度治疗”盛行，癌症患者的死亡率上升了17个百分点。

目前，国内外专家对肿瘤的过度治疗达成一定共识，他们认为，目前现代医学所公认的癌症治疗，有效手段包括手术、放疗、化疗等。由于每一种疗法在杀灭癌细胞的同时，也对人体有较大损伤，因此每一种疗法都有其适应症和禁忌症。但在现实中这些原则并未被广泛重视和认真执行，无论是癌症手术的扩大化或是放疗适应症的扩大、剂量的增加，还是化疗药物滥用等，不仅造成卫生资源的浪费，还加重了患者的经济负担，并损害了患者健康，甚至危及到他们生命。

2.癌症的发生和人体的免疫力有关吗?

现代医学已经揭示，人体是由很多个细胞组成的，这些细胞不断地在进行新陈代谢，使人长保健康；但超过40岁以后，即使身体还很健康，体内每天也会出现3000～5000个癌细胞，也就是说癌细胞威胁着每一个人的健康。

癌细胞属于“异种物质”，它和正常的人体细胞有很大的差别。一旦癌细胞侵袭我们的身体，就能很快被我们体内的某个神秘的力量发现，并在第一时间做出反应，进行抵抗与回击从而抵御癌细胞对身体的破坏，这个神秘的力量便是我们的免疫力。免疫力就是机体识别和清除微生物等外来抗原物质和自身变性物质的一系列保护反应，简单地说：就是人体抵抗疾病的一种能力。免疫

力的强弱与癌症的发生有着密不可分的关联。

正常的人体免疫力对癌症有抵抗作用。人体的免疫系统由多种专门阻挡和吞噬外来或体内异种物质的细胞组成，其中最主要的抵抗力量就是我们体内的白细胞。人体白细胞有很多种，其中对人体自身癌细胞有杀灭作用的细胞主要是T细胞、B细胞和K细胞。正是体内这些免疫细胞的存在，才能及时识别体内突变或癌变的细胞，进而消灭它们。

正常人体内的细胞日夜不停地进行新陈代谢，每天可形成100万亿个新细胞，其中可能会产生两三个异常细胞。这些细胞在外因和内因的配合下很容易形成癌细胞。如果免疫力旺盛，这些癌细胞会被及时“清理”掉，不至于使人罹患癌症，但如果免疫系统太弱或失常，癌细胞就可能迅速增殖，变成恶性癌。

致癌物质侵入人体，当人体处于正常情况下，人体免疫功能便会及时将这些物质清除掉，排出体外。而当人体处于亚健康状态，人体的免疫功能会随之下降，或者致癌物质过于强大以致依靠人体自身免疫力无法清除致癌物质，致使人体正常组织变成癌细胞，癌细胞迅速增殖。

由此可见，免疫力在人体自身对抗癌细胞方面发挥着至关重要的作用，它不仅可以预防癌症的发生，即使癌细胞已在生长，通过强化人体的免疫力，也可能将其击退。正常的免疫力对癌症有抵抗作用，免疫力降低则促进癌症的发生。

3.千万别走入癌症治疗的误区

一听到“癌症”这个词，很多人都会显得异常惊恐。癌症对人们的健康和生活有着很大的威胁，但是癌症并不像人们想得那么可怕。人们对癌症存在着很多的认识误区。而这些误区有可能会致使原本能尽早治愈的人，因为没有正确的防治意识，而延误了治疗，造成了不好的结果。所以，我们应该科学地去看待癌症，防止走入癌症治疗的误区，及时地保护和拯救自己的健康。

（1）癌症不能预防？

癌症不能预防的想法是错误的。癌症是可以预防的，并且有着很大的预防潜力。尽管人们到目前为止并没有完全认识到产生癌症的病因，但是据目前已经知道的常见的一些癌症的研究发现，各种癌症都是由内因和外因等多种因素所致的。

外部因素主要包括，人们日常的饮食结构、生活习惯、环境污染等，都与癌症的发生有很紧密的关系。其中饮食因素占35%，烟草占30%，二者相加约65%，数据告诉我们，如果我们能够主动一些，癌症自然就会得到很好的预防，我们掌握着主动权。如果人们在日常生活中能够拥有合理的饮食习惯和好的生活方式，多吃新鲜的蔬菜和水果、不抽烟、不喝酒、少吃腌制的食物、多运动、注意休息，那么我们自己就可以主动地将癌细胞拒之于我们身体之外。

在内部因素中，心理因素对癌症的发生有很大的影响作用。长期压力过大，焦虑、忧郁等情绪都影响着癌症的发病率。那么我们为什么不努力让自己的心情好起来，让自己拥有一份快乐的心情呢？我们如果能够保持良好的精神状态，乐观积极地面对人生，那么就能够避免癌症的发生。

尽快转变自己错误的观念吧，不要再坐以待毙，行动起来，为我们的健康做点什么。难道非要等到癌症自己找到你的头上才开始行动吗？况且预防癌症对于我们来说并不是多么有难度、多么遥不可及的事情，其实我们只须做好身边的一些小事情，就能够为我们的身体增加许多抵抗癌症侵袭的力量。

（2）面对癌症你准备束手就擒吗 ？

你是否觉得癌症太过可怕，而认为癌症无法治愈呢？很多人一旦听说自己得了癌症，便认为自己没有任何希望了，只能“听天由病”了，有的人甚至只顾陷入自己得病的痛苦之中放弃了治疗。更有甚者，癌症还没有威胁到他们的生命，而他们自己却选择了轻生。他们之所以会如此的悲观，正是他们对癌症的错误认识造成的。癌症真的有那么可怕吗？其实不然，癌症并非不治之症。癌症患者只要能够改变自己的认识，能做好癌症预防工作，及早发现癌症、及时诊断及时治疗，便完全有可能彻底治愈。如早期的宫颈癌、乳腺癌、胃癌、食管癌和鼻咽癌的治愈率均在90%以上，早期绒癌、早期睾丸精原细胞瘤的治愈率已达到或接近100%。

一旦知道自己得了癌症，不要惧怕也不要逃避，要及时趁早接受治疗。保持一份好的心态，乐观、勇敢去面对癌症，你会发现其实癌症并不可怕。身体是自己的，健康也是我们自己的，我们应该为我们的身体负责。如果一味地消极悲观，就会严重影响治疗效果，也可能会贻误最佳治疗时机。所以，一定要树立战胜疾病的信心，积极配合治疗。



（3）癌症不需要心理治疗？

治疗癌症很多人都会忽略病人的心理治疗，这种认识也是错误的。在治疗癌症患者的时候，很多医生会选择向患者隐瞒真实病情的做法，这或许是医生保护患者的一种措施，但这种做法也往往会起到适得其反的作用。如果不将实情告诉患者，患者不能知道自己真正的患病情况，便不能积极配合治疗，甚至不会选择去肿瘤医院或肿瘤专科就诊，术后也不能配合进行化疗和放疗。而这样的好意，最后只能让患者受到更多的伤害。家属应该和医生一起，向患者透露真实的病情，并能够重视患者的心理以及情绪上的变化，及时给予心理上的安慰和支持。争取让患者以积极的心态去面对自己的病情，从而使他们积极接受治疗。

癌症被人们视为洪水猛兽，得了癌症的人被自己，同时也被家属、同事等另眼相看，甚至有人将他们视同于残疾人。虽然癌症可能复发、转移，但它并不是终身性疾病。治疗结束后，再经过一段时期的康复，应该鼓励患者像正常人一样自由自在地生活和工作，回归社会，这种状态是十分有利于患者康复的。

心理因素对癌症的发生、发展及转移起着“活化剂”作用。当一个人长期处于孤寂、悲戚和绝望等负性情绪状态下，就会导致神经内分泌紊乱，使免疫监视功能减弱，可致癌细胞突发性增殖。病人由于癌症产生的心理障碍直接影响身体状况和生活质量，如严重的焦虑引起失眠，恐惧加剧疼痛感。反之，如果癌症患者能持一种乐观、积极向上的心态，往往能使治疗取得很好的效果。

（4）切忌病急乱投医！

很多人很多时候都会病急乱投医，这样不利于癌症患者的治疗。一旦患病之后，人们才真正意识到健康对我们生活的重要性，疾病带给人们太多的痛苦。患者都渴求找到一个有效的治疗方法，使自己能够尽快地恢复健康，为此，好多人都变得过于急躁，很容易盲目投医，上当受骗。很多人都很迷信所谓的祖传治癌秘方、偏方，将自己的治愈希望都寄托在那些所谓的秘方、偏方上面。可是好多的秘方都是骗人的，患者一旦服用，不但达不到治疗癌症的目的，还有可能会对身体造成更大的伤害。有可能使患者错过宝贵的治疗时间，也会浪费很多钱财。目前市场上有很多自称具有“抗癌作用”的保健品和保健

食品，实际上它们的作用仅仅是“保健”，绝对不可能具有治疗作用，盲目地跟着这些宣传吃药是十分不可取的。

在现有的癌症治疗方法中，中医中药是其中的一部分，但必须指出的是，中医中药必须与手术、放疗、化疗等措施相配合，才具有好的疗效。

（5）治疗结束后就不用再去复查？

部分癌症患者在治疗全部结束后，就不再去医院复查，这种认识也是错误的。

该到医院检查时却没有检查，结果在肿瘤复发或转移时，未能被及时发现，从而影响到生存期。因此，患者出院后一定要按医嘱定期复查。一般来讲，在全部治疗结束后1年内，每3个月复查1次，以后每半年到1年复查1次。

（6）癌细胞不会传染？

在患者体内的癌细胞，是一群失去控制的异常细胞，呈浸润性长生。它不仅破坏邻近正常组织器官，还可以通过淋巴道和血液循环向全身各处转移，并吸取大量营养，迅速生长和增殖，导致患者全身衰竭，直至死亡。癌细胞不仅在患者体内能够到处扩散或转移，它也会像细菌和病毒那样，从一个人传染给另一个人。对自己而言，他人的癌细胞就是一种异物，机体的免疫排异能力强大时，能将癌细胞破坏掉。因此，别人的癌细胞是无法到自己体内生存的。但当机体的免疫排异能力低下时，就不能将癌细胞破坏掉，别人的癌细胞就能到自己体内生存

（7）化疗药物无毒副作用？

化疗药物主要用于杀死生长很快的癌细胞，但由于药效遍及全身，它们也会侵袭正常的、健康的细胞，损伤健康的组织，是引起副作用的因素。常见的毒副作用有胃肠毒性、骨髓抑制，所以病人在经过化疗后常常吃不下东西，还容易感染、出血。同时还会侵害重要器官，造成肾毒性、肝损伤、心脏毒性和肺毒性。但最严重的是化疗药物一般多为免疫抑制药物，对机体的免疫功能有着不同程度的抑制作用。当免疫功能低下时，肿瘤不易被控制，反而加快复发或转移进程。这些毒副作用的伤害有的是暂时的，化疗结束后会逐渐消失，但有些伤害就是长期的，甚至伴随终身的。



4.癌症治疗常用方法及其副作用

调查结果显示，癌症已经成为人类一个主要死亡原因。预计全世界的癌症死亡率将持续上升，预计2030年将有1200万人死于癌症。癌症在每个年龄段的人身上都有发现，不再是某个年龄阶段所特有的专利。癌症越来越常见，发展速度日益迅猛，使越来越多的人遭受癌细胞的侵害。高发病率与高死亡率也让越来越多的人“谈癌色变”。人们急需一些行之有效的治疗方法，很多科学医学家一直都在研究，希望能帮助更多的人摆脱痛苦。在过去的几十年中很多种癌症治疗方法也相应出现了，主要包括手术治疗、放射治疗、化学药物治疗、中医药治疗、激素治疗、基因治疗和免疫治疗。其中，主要的治疗方法是手术治疗、放射治疗和化学治疗。

（1）手术治疗

手术治疗是癌症治疗中最古老的方法，是癌症治疗的重要方法之一，也是早期癌症的首选治疗方法。手术治疗癌症即对癌变组织进行全部或局部的切除，其治疗癌症的优势在于效果直接迅速，早期患者手术后有完全治愈的可能。但是手术治疗带有很大的破坏性，可给机体造成不同程度的创伤。除了引起出血、术后疼痛等一般性不良反应外，引起手术相应器官、系统的功能障碍。

（2）化学治疗

化学治疗指运用化学药物来治疗癌症。化学药物治疗是肿瘤诊治中发展最快的一个领域，具有全身作用，对多种肿瘤都有一定的疗效，有的能够明显缩小肿瘤、防止转移和复发的作用，更加适合于杀伤肿瘤细胞、保护正常组织。化疗药均为毒药副作用较大，对骨髓有抑制作用。

（3）放射治疗

利用高能电磁辐射线作用于生命体，使生物分子结构改变，达到破坏癌细胞目的的一种治疗方法。目前临床上常用的放射线为x射线和γ射线。放射治疗具有杀死局部肿瘤细胞的作用。但高的放射量除了杀死癌细胞外，对人体内的正常细胞也有很大的破坏作用，副作用较大。

我们从大量的死亡病例的解剖研究中可以看到，这些现有的治疗方案虽然都有一定的效果，但都没有根本解决问题，而且都会对病人的正常组织造成损伤。

5.提高免疫力可以治癌症

长期免疫力低下会导致癌症的发生，而癌症患者无一例外都是免疫力非常低下的人。临床发现，患了癌症的病人的免疫功能均有不同程度的下降。说明免疫功能的异常与癌症之间有着密切的关系。

目前，美国癌症协会的一项研究表明，大约有10%的癌症患者在不接受任何治疗或接受少量治疗的情况下出现自愈，癌症一经自然消退很少复发。该协会对176例自然消退的癌症病人进行了长期的观察，发现只有10例复发、2例转移。而在这之前的1968年，美国的史蒂夫·洛山巴克博士注意到，一名晚期癌症患者，10年前胃癌做过切除手术，后来转移至肝脏及淋巴结等处，因无法再动手术切除，可以说是处于“等死”的状态。但是该名患者的状况却愈来愈好，体重增加，经过检查也没有再发现癌细胞。患者并没有进行特别的治疗，完全没有服用抗癌剂等。这样的事例还有很多，癌症本是很难治愈的疾病，好多癌症患者通过手术、化疗都没法治好，可是这些患者为什么能够不治而愈呢？

医学科学家初步研究表明，正是我们体内的免疫系统发挥了自我防卫的功能，从而消灭了人体内的癌细胞。由此可见，人体免疫系统的和谐是癌症自然消退的主要原因。

免疫系统，它们的抵抗力对身体健康具有重大的影响。癌症患者体内的癌细胞，是一群异常细胞，一旦失去控制便会疯狂滋长。它们不仅进一步破坏已经发生病变的器官，还能破坏邻近正常组织器官，还可以通过淋巴道和血液循环向全身各处转移，并吸取大量营养。对于癌细胞在人体内迅速生长和侵袭的状况，担当着免疫防御作用的免疫系统不会视若无睹，它们会与进入人体的各种异物、病菌对抗，并能够清除身体中老化、变异的细胞。免疫系统的活性高，免疫力就会增强，对人体内癌细胞的杀伤力就越大。

6.适度的免疫力才是最佳癌症治疗良药

世界卫生组织国际癌症研究中心日前公布的一份研究报告说，根据目前癌症的发病趋势，2020年全世界癌症发病率将比现在增加50%，全球每年新增癌症患者人数将达到1500万人。当前治疗肿瘤主要以手术、放疗、化疗等直接杀伤肿瘤细胞的西医疗法为主，但是，放、化疗在杀伤肿瘤细胞的同时，也杀死了无数的正常细胞，给患者带来了一系列副作用，如脱发，消化、免疫、造血

等功能的破坏等。

常接触致癌物的人，如果其免疫功能正常，对癌细胞可战而胜之，就不会得癌症。倘若人体免疫力低下，情况则不妙，但此时如能通过各种途径调动和加强机体免疫力，则可扭转劣势，致癌细胞于死地，这就是癌症病人不治自愈的奥秘。现在对于癌症患者来说，增加白细胞的数量，激活白细胞的活力是最重要的，所以就必须要有蛋白质的摄入，蛋白质又分为动物蛋白和植物蛋白，有有机植物蛋白和无机的。白细胞的增加方法一直以来就是以注射人血蛋白和动物蛋白为主的，但是这种摄入法虽然可以使白细胞在当时升起来，三天以后又恢复到原来的状态。所以现在必须要改变一直以来的观念，就是增加植物蛋白的摄入，低蛋白膳食(植物蛋白)能抑制黄曲霉毒素诱发癌症，而且，即使癌症已经发生，低蛋白膳食也能显著地遏制癌症病情的恶化。而高蛋白膳食(动物蛋白)则能对黄曲霉毒素诱发癌症起到“推波助澜”的作用。事实上，膳食蛋白质对癌症的影响是非常显著的，只需调整蛋白质的摄入量，就可以激活或者抑制癌症的发生和发展。

免疫力的强弱与癌症的发生、发展、治疗关系至为重要。在癌症进展中，人体免疫功能也会因正常机体受损害而逐渐下降，病情越重，免疫力越差，因此在癌症患者治疗时，提高免疫力是不可缺少的，但必须在一些抗癌药物或方法治疗的同时配合应用，手术、放疗、腔内放疗、高温雾化、中药等都是治疗癌症的有效方法，可以有效减轻癌负荷，当癌细胞减少至106个时（实验表明癌细胞在106个以下时，正常的免疫功能可清除癌细胞），应用一些提高免疫力的中药，既能减轻一些治疗的副作用，还可以通过提高免疫力增强自身对癌细胞的杀伤力。因此，癌症患者也不要滥服免疫药物，必须经系统科学的综合治疗。

在正常情况下，机体免疫系统随时都在监视和及时消灭这些“不良分子”，这在医学上称为“免疫监视功能”。免疫系统一旦发现被致癌物接触过的细胞要“投敌叛变”为癌细胞时，就会立即动员“正规部队”将其歼灭。一番战争过程的演出与结束是，发现癌细胞的异常信息后，T细胞首先主动出击，与癌细胞接触并牢牢地将其粘住，用它的酶使癌细胞膜的通透性发生改变，结果使癌细胞内部的钾离子大量流出，同时将钠、钙离子及水分大量注

入，这样，癌细胞便会失去渗透的平衡，很快就会呜呼哀哉了。B细胞在参战过程中，可立即合成特异的抗体——免疫球蛋白，分布到全身体液中，形成“体液免疫”战场。B细胞对杀灭癌细胞的威力甚大，可惜“寿命”不长，数天即会消失。B细胞能产生一种叫“细胞毒”的物质，它对癌细胞可起杀伤和破坏作用。

7.10种生活方式帮你远离癌症

疾病的产生大都与日常的生活方式息息相关，不良的生活方式会使得患病的可能性加大，癌症也是如此。良好的生活方式可以帮助我们远离疾病，远离癌症。下面就给大家来介绍10种行之有效的预防癌症的生活方式。

（1）多吃蔬菜和水果

每天应该坚持吃400～800克新鲜的蔬菜和水果，种类应在5种以上，最好包括绿色、黄色、红色、紫色等不同颜色。长期食用蔬菜和水果可以有效降低咽癌、喉癌、食道癌等多种癌症的发病几率，其中以绿叶蔬菜和柑橘类水果的防癌作用最强。

（2）少吃高脂食物，吃红肉应适量

高脂食物不易过量，特别是动物性脂肪，每日油脂的摄入量不应该超过身体总摄入量的30%。应尽量选择食用植物油，并控制其用量。长期过度食用红肉（指牛肉、羊肉和猪肉）可能导致胰腺癌、前列腺癌等癌症的发病率，每天食用红肉量应控制在90克左右。

（3）控制食盐摄入量

应该少吃盐，少吃腌制食物。一个成人每天的盐摄入量在3～6克为宜。食盐与腌制食物长期食用过量会增加胃癌的发病率。高盐饮食会增加胃癌的发生率，长期食用就会慢性中毒，使人短寿、提前衰老，严重的可导致人体器官突变、畸形，有致癌的危险。

（4）坚持适量运动

运动是最经济实惠的防癌方法。只要每天坚持至少运动30分钟，每周5天，就会起到防癌的作用。长期不运动会增加一些癌症的发病几率，长期坚持科学的、适度的运动，能够预防结肠癌等癌症。运动方式可以不去刻意要求，就像一些简单易行的健步走、跳舞、骑单车、爬楼梯等运动都可以，重在坚持。



（5）不吃腐烂或烧焦的食物

一旦有腐烂或烧焦的食物就不要食用。腐烂的鱼、肉中含有的胺易与腐烂的蔬菜水果中含有的亚硝酸盐结合生成致癌物质亚硝胺，可引起胃癌、肝癌、食道癌等。烧焦的食物中也含有能使人体致癌的化学致癌物，这些物质对人体的危害很大。

（6）适度饮酒

饮酒应该要节制。不管是啤酒、葡萄酒和烈性酒还是含有酒精的饮料，都不宜过量饮用。男性每天酒的饮用量应该少于20～30克，女性应该低于20克。长期过量饮酒的人，患口腔癌、咽癌和喉癌的几率比不饮酒的人高。

（7）不抽烟

烟丝内及烟在燃烧时会产生一些致癌物质，会对人体的口腔、咽喉、食道、肺及膀胱产生很大的危害，长期抽烟的人他们身体的这些部位发生癌变的几率要比不抽烟的人高很多。同时，被动吸烟者也会因为吸入体内的有害物质而致使癌症的发生。

（8）不吃含添加剂的食品

不吃含防腐剂、合成色素及各种人工香精的食品。为了改善食品的色、香、味等，食品中常常会添加一些化学物质。这些食品添加剂的种类繁多，一旦使用不当，很产生一些致癌物质，对人体有害。

（9）控制体重

身体过于肥胖可以致癌，目前在众多致癌的因素中，至少有20%的癌症的产生与肥胖有关。体内的脂肪细胞会制造并释放荷尔蒙，这些荷尔蒙有可能会促使癌细胞的生长。有关研究证明，食道癌、胰脏癌、肠癌、肾脏癌等癌症的发病都与患者的体重超重有关。也就是说，身体超重的人罹患这类癌症的风险会比一般人大。因此，在日常生活中应该注意控制身体的重量，不宜过重也不宜过轻，适中为宜。

（10）拥有一份好的心情

压力过大、经常焦虑、性格孤僻，以及情绪忧郁等恶性情绪可致癌。要经常参加一些有益于自身发展的集体活动，学会在学习工作之余放松自己，让自己的性格变得开朗起来。远离癌症，拥有一份好的心情很重要。